السلسلة الرياضية

تنس الطاولة

الدكتورة
أسماء محمد الجزار

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع



٧٩٦,٩٤٦
أ . م

محمد الجزار ، أسماء .

السلسلة الرياضية تنس الطاولة /أسماء محمد الجزار.- ط١.-

دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

٧٢ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .

تدمك : 6 –381 – 308 – 977 – 978

١. رياضة . أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٥٠٦ - ٢٠١٣.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة

هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١

E-mail: elelm_aleman@yahoo.com
elelm_aleman@hotmail.com

2013

الفهرس

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جدًا للإنسان وبدون الرياضة لن ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ،والجسم السليم لن يأتي إلا بأمرين :

١ -التغذية السليمة .

٢ -ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي.

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة ونشاط و سعادة.

الفصل الأول

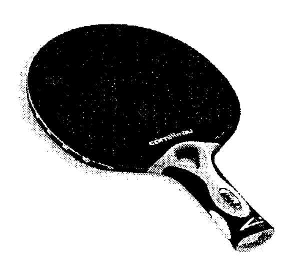
نبذة عن تاريخ تنس الطاولة

إن لعبة تنس الطاولة ترجع نشأتها إلى عام ١٩٨٠م، والفضل يرجع إلى مبتكرها " جيمس جيب *Jims Gibb* حيث يذكر المؤرخون البريطانيون أنه قام بتطوير اللعبة القديمة التي كانت تمارس فى المنازل ووضع القوانين لممارستها ثم بعد ذلك قام بإدخال الكرات المصنوعة من الباغة بدلاً من الكرات المصنوعة من القماش، وأطلق عليها أسم "البنج بونج " ويرجع السبب فى هذه التسمية إلى الصوت الحادث من ارتطام الكرة بالمضرب ثم بسطح الطاولة.

واختلفت الآراء حول نشأة لعبة تنس الطاولة، فالبعض يقول أنها ترجع إلى المستعمرين البريطانيين فى الهند، والبعض الأخر يرجعها إلى جنوب أفريقيا قبل نشوب حرب البوير ومجموعة أخرى تقول أن شرق أسيا هي أول من شهدت مولد هذه اللعبة منذ أكثر من ألف سنة .

وقد اختلف الإنجليز فيما بينهم عن اكتشاف هذه اللعبة، فبعضهم يقول أن هذه اللعبة ما هي إلا امتداد طبيعي لرياضة التنس الملكي التي عرفت فى فرنسا فى القرن الثاني عشر والتي عرفت أخيرًا باسم لعبة " التنس " ويعارض الأمريكيون كل من يزعم أن اللعبة قد نشأت فى غير بلادهم، ويذكرون أن ميلادها كان عام ١٨٩٠ حينما أخذت إحدى البيوتات التجارية الأمريكية المعروفة باسم إخوان " باركر " فى ترويج لعبة جديدة مشابهة للتنس، أطلق عليها " التنس المنزلي."

وفي عـام ١٩٠٤ إبتكـر اللاعـب جـود الإنجليـزى المضـرب المطـاط الـذي سـاعد على النهوض بهذه اللعبة حتى وصلت إلى مستواها المعروف لنا الآن، إذا أصبح فى مقدور اللاعب أن ينوع من ضرباته وإن يكسب الكروة الدورانات"*pins* .



وجدير بالذكر أن هذه اللعبة دخلت إلى الدول العربية عن طريق الموانى وعن طريق الطلاب العرب الدارسون خارج الوطن وكذلك عن طريق الجيوش الأجنبية التي دخلت بعض الأقطار العربية.

وفى عام ١٩٢١ تأسس أول اتحاد لهذه اللعبة وهو " الاتحاد الإنجليزي للبنج بونج بعد ذلك تغير اسم الاتحاد الإنجليزي لتنس الطاولة لأن البنج بوندج أصبح اسما لعلامة تجارية، وفي عام١٩٢٦ تأسس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة بألمانيا.

وفي عام ١٩٣٢ تأسس الاتحاد المصري لتنس الطاولة وتعتبر مصر هي أول دولة عربية قامت بتنظيم بطولة العالم عام ١٩٣٩ بالقاهرة .



وفي عام ١٩٨٨ أدرجت لعبة تنس الطاولة ضمن الألعاب الأوليمبية وكانت بمدينة "بكوريا الجنوبية. "

ولعبة تنس الطاولة من الألعاب التي انتشرت انتشاراً واسعاً فى أنحاء العالم، فهي تلعب فى كل قارة وكل دولة وكل مدينة بل وأيضاً فى كل قرية، فهي لعبة سهلة الأداء غير مكلفة فهي لا تتطلب مساحات شاسعة لمارستها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفية وأيضاً أداؤها سهل رخيصة التكاليف مما يساعد على انتشارها لمارستها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفية وأيضاً لاكتساب اللياقة فحركاتها تتطلب قدر كبير من المرونة وخاصة مرونة رسغ اليد والجذع، وأيضاً تتطلب قوة وقدرة لعضلات الرجلين والجذع للتحركات السريعة والقوية للقدمين أثناء اللعب، ولاعب تنس الطاولة لابد أن يمتاز بسرعة البديهة والذكاء وسرعة رد الفعل والقدرة على فهم المنافس فى قوته وضعفه والسرعة فى إدراك المواقف لاتخاذ القرار المناسب فى الوقت والمكان المناسب.

تنس الطاولة في البلاد العربية. بدأت ممارسة لعبة تنس الطاولة في الدول العربية منذ عام ١٩٢٥م. وانضمت مصر إلى عضوية الاتحاد الدولي لتنس الطاولة

عام ١٩٢٧م، وشاركت في بطولة العالم لتنس الطاولة التي أقيمت بمدينة بادن بادن بالنمسا عام ١٩٣٧م. ونظمت مصر بطولة العالم الثالثة عشرة للتنس بالقاهرة عام ١٩٣٩م.

وتأسس الاتحاد العربي لتنس الطاولة في مدينة الإسكندرية عام ١٩٥٦م، بعضوية عشرة اتحادات هي: الأردن وتونس والسعودية والسودان وسوريا وفلسطين والكويت ولبنان وليبيا ومصر. وانتقل مقر الاتحاد إلى الرياض بالمملكة العربية السعودية عام ١٩٧٦م. ويضم الاتحاد في عضويته الآن ٢١ دولة عربية، ويديره مجلس مكون من ١١ عضواً. وينظم الاتحاد بطولة عربية لتنس الطاولة مرة كل عامين في إحدى الدول الأعضاء. وقد شاركت أربع دول في أولى بطولة أقيمت بمدينة دمشق عام ١٩٥٥م هي:

الأردن وسوريا ولبنان ومصر، فيما شاركت ١٦ دولة في البطولة السابعة عشرة التي أقيمت بدمشق أيضاً عام2000م. وينظم الاتحاد بطولة كأس الاتحاد سنوياً منذ عام ١٩٨٧م، وينظم أيضاً بطولة الأندية العربية أبطال الدوري سنوياً منذ عام ١٩٨٩م.

الفصل الثاني

المهارات الحركية التمهيدية

تعتبر المهارات الحركية التمهيدية فى لعبة تنس الطاولة الأساس الهام والفعال فى تكوين اللعبة . إذ أنه لا يمكن لأي لاعب أن يمارس هذه اللعبة أو يتقدم فى أي مرحلة فيها إلاَّ بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات بأنواعها المختلفة . وبمستوى عالى من الكفاءة البدنية والمهارية والخططية ، بالإضافة إلى قدرة عالية على التركيز والتحدي وسرعة التصرف فى اختيار كل الحركات الهادفة والاقتصادية التى تسمح باستمرار اللعب وإنجازه بكفاءة فى مواقفه المتعددة بطريقة قانونية .

وتتمثل المهارات الحركية التمهيدية للعبة تنس الطاولة فيما يلى:

- قبض(مسك) المضرب *Gripping the Paddle*
- وضع الاستعداد وحركة القدمين *Ready Position and Footwork*
- الدورانات وزوايا المضرب *Spins and Racket Angles*

وسوف نقوم بتوضيح كل نوع من أنواع القبضات من حيث طريقة أدائها ومميزاتها وعيوبها وأخطائها الشائعة وتصحيحها كما سنتعرض إلى كيفية التحكم فى المضرب وتقديم التدريبات المناسبة لذلك .

وفى هذا الفصل أيضاً نقدم عرضاً لطريقة أداء وضع الاستعداد وحركات القدمين فى المواقف المختلفة للعب .

ونظراً لأن لعبة تنس الطاولة هى لعبة دوران للكرة فسوف نتعرف على أنواع الدورانات المختلفة وزوايا المضرب فى مواجهتها وأخطائها الشائعة وتوضيحها مع عرض بعض التدريبات الخاصة بها .

قبضة (مسك) المضرب :

إن مهارة قبض المضرب هى الوسيلة التى تتيح للاعب تنس الطاولة القدرة على التحكم فى زوايا المضرب ، وفى النقطة التى يضرب فيها الكرة لأداء الضربات القوية المختلفة على أحسن وجه للرد على ضربات المنافس ، سواء فى عمليات الهجوم أو الدفاع .

وهناك عدة طرق لكيفية القبضة (مسكة) على المضرب هى :

- قبضة (مسكة) المصافحة *Shake hands Grip*
- قبضة (مسكة) القلم *pen hold Grip*
- قبضة (مسكة) القلم الصينية *Chinese Penh old Grip*
- قبضة (مسكة) القلم اليابانية الكورية *Japan and Korean Penh old Grip*
- قبضة (مسكة) سيميلر *See miller Grip*

قبضة (مسكة) المصافحة :

تعد قبضة المصافحة هى الأكثر شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا في تنس الطاولة فى جميع أنحاء العالم وخاصة بين لاعبي أوروبا ويطلق عليها أحيانا "القبضة التقليدية " أو" قبضة التنس " أو" القبضة الغربية " وذلك لشيوعها بين لاعبي دول الغرب وأمريكا .

ومـن اللاعـبين المشـهورين الـذين اسـتخدموا هـذه القبضـة البطـل العـالمى البريطانى والمجرى الأصل " فيكتـور بـارنـا *Victor Barna*" الذى فـاز ببطولـة العـالم في الفردى خمس مرات ، والبطل السويدى " جـان اوف والـدنر *Jan ove Waldner*" الـذي فـاز بالميداليـة الذهبيـة فـى اوليمبيـاد ١٩٩٢ ، وبطـل العـالم الفرنسـي " جـين فيليـب *Jean Philippe*" وبطل العـالم الصينى " كونـج لينجيـو *Kong Lingui*" في أعـوام ٩٣-١٩٩٤ ، ٩٥ -١٩٩٦ ، ومـا لـين *MA LUN* الحاصـل علـى المركـز الثـاني 2005.

طريقة أداء قبضة المصافحة :

تؤدى قبضة المصافحة على النحو التالي :

١- إقبض على يد المضرب بحرية كما فى وضع المصافحة .

٢- يسـتقر أصـبع السـبابة باسـتقامة علـى طـرف السـطح الخلفـى للمضـرب والإبهام على طرف السطح الأمامي .

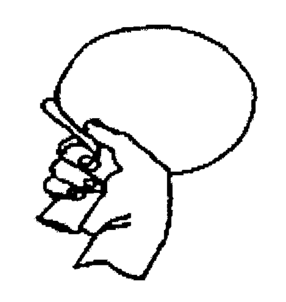
٣- تلف الثلاثة أصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حـول يد المضـرب وتتجه أطرافها إلى رسغ اليد من الداخل .

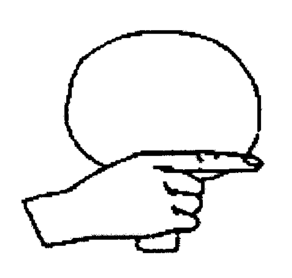
٤- يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء اللعب .

٥- تكون القبضة بقوة وثبات وبدون تصلب .

٦- يشكل السبابة والساعد خطاً ممتداً مع لمس حافة يد المضرب لقاعدة الإبهام .

٧-تكون زاوية المضرب أقرب إلى العمودية ونصل(جسم المضرب) المضرب مـوازٍ للشبكة .





مميزات قبضة المصافحة وعيوبها :

يتعدد استخدام هذه القبضة حيث أنها :

- تعمل على زيادة الدورانات والضربات السريعة فى حالة الاحتفاظ بالرسغ حراً .
- تعمل على التقليل من سرعة الدوران فى حالة توقف حركة مرونة الرسغ .
- يستطيع اللاعب القبض على يد المضرب بإحكام وبدون مرونة فى مفصل الرسغ فى حالة أداء الضربات الخلفية القوية .
- عند تحريك يد المضرب لأسفل يمكن الحصول على مرونة أكثر فى مفصل الرسغ وبالتالي إحداث تغيير فى سرعة دوران الكرة فى الضربات الخلفية.
- تسمح لليد بحرية الحركة لتوجية الضربات الأمامية والخلفية نظراً لإمكانية تحرك مفصل رسغ اليد فى جميع الاتجاهات .
- تسمح هذه القبضة باستخدام الوجه الأمامي للمضرب في الضربات الأمامية والوجه الخلفى للمضرب فى الضربات الخلفية مما يسهل للاعب تغطية سطح الطاولة بأكمله فى حالة الهجوم والدفاع (بالنسبة للاعب أيمن اليد) .

- تعد أفضل قبضة لأداء الضربة الخلفية واللعب الدفاعى .
- تعتبر أحسن قبضة للعب البعيد عن الطاولة .
- تكون قوية جداً فى أداء الضربات الموجهة إلى الأركان .
- عند تحريك يد المضرب لأعلى يمكن الحصول على مرونة أقل فى مفصل الرسغ وبالتالي يعمل على تقليل دوران الكرة فى الضربات الأمامية .

ومن عيوب قبضة المصافحة أنها تكون ضعيفة فى مواجهة الضربات القوية فى وسط الطاولة . كما أنه توجد صعوبة فى استخدام الرسغ فى أداء بعض الضربات .

الأخطاء	التصحيح
عدم ثبات المضرب فى اليد عند أداء الضربات الأمامية والخلفية	إن لف قمة المضرب للأمام يجعل الضربة الخلفية أكثر ثباتاً . ولكن الضربة الأمامية أقل ثباتاً ، وعند لفه للخلف سوف يحدث العكس ولذلك ينبغي التوفيق بين الحركتين لأداء كل من الضربة الأمامية والضربة الخلفية بثبات.
الجزء الناعم من الإبهام يلامس سطح المضرب.	هذا الوضع يجعل المضرب غير ثابت عند استخدام الوجه الأمامي كما أن قدرته تكون اقل عند استخدام الوجه الخلفى . ولذلك ينبغي أن يكون ظفر إبهامك عمودياً بالنسبة للمضرب.

الأخطاء	التصحيح
امتداد أصبع السبابة على سطح الوجه الخلفى للمضرب.	يؤدى هذا الوضع إلى أداء ضربة جيدة أمامية ، وضربة خلفية غير ثابتة . كما يعطى أيضاً مساحة مضرب أقل على سطح المضرب بالنسبة للضربة الخلفية . ولذلك ينبغي الاحتفاظ بالسبابة قريباً من قاعدة سطح المضرب.
القبضة شديدة الصلابة .	إن قبض المضرب بصلابة شديدة يستنفذ قدراً كبيراً من الجهد والقدرة على خبط المضرب . ولذلك ينبغي أن تكون قبضتك مسترخية .

قبضة (مسكة) القلم :

هذه القبضة منتشرة عادة بين بلدان الشرق الأقصى فى الصين واليابان وكوريا . وهى تلى قبضة المصافحة فى شيوعها . وسميت بقبضة القلم لأن اللاعب يمسك القلم مثلما يمسك القلم بين أصبعي الإبهام والسبابة. ولها طريقتان مختلفتان فى القبض هما الطريقة الصينية والطريقة اليابانية والكورية .

طريقة أداء قبضة القلم الصينية :

تؤدى قبضة القلم الصينية على النحو التالي :

١- يشير سطح المضرب إلى أسفل ومقبضه (يده) إلى أعلى .

٢- يلتف إصبعي الإبهام والسبابة ليتقابلان حول عنق يد المضرب فى الاتجاه الأمامي منه ومن أعلى .

٢- تكون الثلاثة أصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) ملفوفة على سطح الوجه الخلفى للمضرب .

٣- يكون التحرك فى رسغ اليد أكثر حرية نسبياً .

٤- يكون تحريك المضرب لأعلى ولأسفل .





والعيب الرئيسي لهذه القبضة هو استخدام الوجه الأمامي للمضرب فقط، مما يعوق اللعب – وخاصة المبتدئ- الذي لا يستطيع التحرك السريع فى الرد على الضربات الموجه إليه من جميع الاتجاهات ..

طريق أداء قبضة القلم اليابانية والكورية :

تتشابه هذه القبضة مع القبضة الصينية فيما عدا :

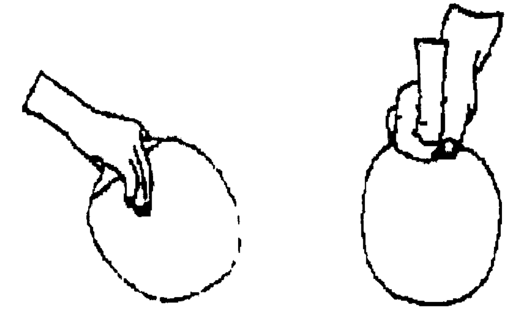
١- تكون الثلاثة أصابع (الخنصر والبنصر والوسطى) مفرودة وتتركز على سطح (جسم) الوجه الخلفي للمضرب .

٢- يكون تحريك المضرب للجانبين .

٣- يكون المضرب على امتداد الذراع الممسكة به .

٤- تكون هذه القبضة أكثر قوة وفاعلية عن القبضة الصينية فى الضربات الأمامية ، وأسهل فى الضربات الخلفية .

٥- لأن الضربات الخلفية لا تزال ضعيفة أيضاً فى هذه القبضة فإنها تستلزم بالضرورة حركات رجلين سريعة وقوية للتحرك للمكان المناسب .



ولقد استخدم هذه القبضة البطل الأوليمبى الكورى "يو نام ميو *Yoo Nam Kyu*" وفاز بالميدالية الذهبية فى الدورة الاوليمبية عام ١٩٨٨ . كما فاز البطل الأوليمبى الكورى " كيم تاك سو *Kim Tack Soo*" عام ١٩٩٢ بالبرونزية ، والبطل الصينى "ليو لين *Liu Lin*" فى الزوجى بالذهبية عام ٩٥-١٩٩٦ .

مميزات قبضة القلم وعيوبها :

- تعد القبضة الأفضل فى توجيه ضربات الإرسال القوية بالضربة الأمامية حيث يغلب عليها صفة الهجومية .

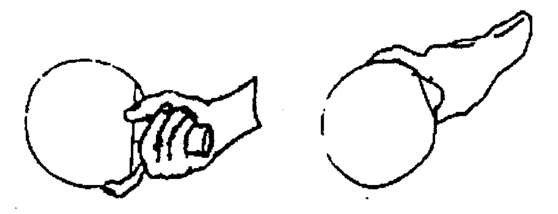
- تعتبر أفضل قبضة للضربات الأمامية خاصة مع اللاعبين سريعي الحركة فى القدمين .
- تتميز بسهولة استخدام رسغ اليد فى معظم الضربات ، وفى ضربات الإرسال بصفة خاصة .

إلا أن من عيوب قبضة القلم هو استخدام نفس الوجه الأمامى فى معظم الضربات الخلفية مما يقلص من استخدامها فى الضربات الخلفية لعدم قوتها وينصرف ٧٥٪ من وقت المباراة تقريباً فى اللعب بالضربات الأمامية بهذه القبضة كما أنه يكون من الصعب استخدامها فى ضربات الملامسة ، والضربات الخلفية والدافعة الدورانية . هذا بالإضافة إلى عدم تمكن اللاعب من لعب الكرات القريبة من الشبكة بسبب قصر المدى الذى يصل إليه المضرب على سطح الطاولة .

الأخطاء	التصحيح
عدم التحكم القوى في القبضة عند استخدام كل من الوجه الأمامي أو الوجه الخلفي.	إن لف الجانب الأيمن للمضرب للأمام يجعل قبضتك الأمامية أقوى ولفه للخلف يجعل قبضتك الخلفية أقوى، ولذلك فإنه من الأفضل التوفيق بين الحركتين بقبضة معتدلة الاتجاه.
تكون القبضة شديدة الصلابة	حاول ان تكون قبضتك مسترخية

- قبضة سيميلر :

تجمع قبضة سيميلر بين قبضة المصافحة وقبضة القلم . وهى معروفة باسم القبضة الأمريكية وقد بدأ سيميلر فى استخدامها بنجاح فى السبعينيات والثمانينات وفاز بها خمس مرات فى بطولة الولايات المتحدة الدولية .



طريقة أداء قبضة سيميلر :

١- أقبض على المضرب بقبضة المصافحة .

٢- يكون القبض بالإبهام والأصابع ملفوفة على جانبى المضرب ، ويكون أصبع السبابة ممتداً حول نصل المضرب .

٣- لف المضرب بزاوية من ٢٠ -٩٠ درجة تجاه جسمك . وكلما أدرت المضرب زادت قوة ضرباتك الخلفية وقلت قوة ضرباتك الأمامية ، والعكس بالعكس .

٤- يكون الرسغ غير متصلب .

٥- يواجه الإبهام المنافس فى حالة استخدام سطح واحد من المضرب للضرب

مميزات قبضة سيميلر :

- تسمح للاعب باستخدام سطحين مختلفين حيث يمكن تغطية السطح الرئيسي بالإسفنج المقلوب والسطح الآخر بالمطاط المضاد للدوران .
- تساعد اللاعب على أداء عملية صد الكرة بشكل متميز خاصة بالضربة الخلفية .

- تسمح بحركة كبيرة لرسغ اليد فى ضرب العديد من الضربات خاصة الضربة اللولبية الأمامية .
- اختلاف نوعية المطاط على جانبى سطح المضرب يجعل رد الإرسال سهلاً .
- مع لف السطح الآخر للمضرب المغطى بالمطاط المضاد للدوران يمكنك أن تؤدى تقنيات متغيرة فى أداء الضربات أثناء المباراة .

ومن عيوب هذه القبضة هو صعوبة مواجهتها للضربات ذات الزوايا الحادة لسطح الطولة. وهى أقل صلاحية فى الضربات الدفاعية فيما عدا فى ضربات الصد . كما يظهر ضعفها أيضاً فى رد الضربات الخلفية البعيدة عن الطاولة .

الأخطاء	التصحيح
يكون هناك ضعف فى قبض المضرب سواء من الوجه الأمامي أو الوجه الخلفي.	- لف قمة المضرب للأمام يجعل الضربات الأمامية هى الأقوى ، بينما لفها للخلف يجعل الضربات الخلفية هى الأقوى. وعادة ما يكون من الأفضل التوفيق بين الوجهين بقبضة معتدلة .
تكون القبضة شديدة الصلابة	حاول أن تكون قبضتك مسترخية.

وعموماً فإنه إن لم يكن لدى اللاعب قبضة مميزة فإنه من الأفضل أن يستخدم قبضة المصافحة . فالقبضة غير السليمة لاتتيح للاعب تنفيذ كل الضربات بصورة صحيحة وسوف تحد من مهاراته وتطوره فى اللعب .

التحكم فى المضرب :

بعد التعود على قبض المضرب بطريقة صحيحة فإنه لابد أن تتعلم كيفية التحكم فى المضرب بمهارة فى الأوضاع المختلفة لأداء الضربات المتنوعة . ويتم ذلك على النحو التالي :

- التحكم فى زوايا المضرب للتمكن من رد الكرات السريعة ذات الدورانات وحسن توجيهها إلى المنافس .
- التحكم فى النقطة التى تضرب فيها الكرة سطح المضرب . ويعتبر منتصف سطح المضرب أى مركزة هو أفضل مكان لضرب الكرة . وتسمى هذه النقطة المتميزة " بالنقطة *The sweet spot* .
- يتم التحكم فى المضرب من خلال الرسغ . ولذلك ينبغي عدم مسك المضرب بشدة وتصلب فى الرسغ.
- فى حالة الرد على كرة بطيئة استخدم حركة الرسغ عند ضرب الكرة
- فى حالة الرد على كرة سريعة أوقف حركة الرسغ أو حركة قليلاً .

ملحوظة:

بالرغم من استخدام بعض اللاعبين لحركة الرسغ دائما إلاَّ أنه يكون من الصعب التحكم فى المضرب فى جميع الحالات .

تدريبات على التحكم فى المضرب :

تهدف هذه التدريبات إلى تكوين مفاهيم وتوافقات بين المتعلم وأدوات اللعب.وبالتحديد بين اليد والعين والقدمين والمضرب والكرة والطاولة والملعب. كما

أنها تساعدك فى تقرير أى القبضات تكون أكثر راحة بالنسبة لك . ولذلك فإننا لا نحتاج فيها إلى استخدام طاولة اللعب فى البداية .

١- ارتداد الكرة من مركز سطح المضرب :

يهدف هذا التدريب إلى تعلم ضرب الكرة بدقة وثبات فى مركز سطح المضرب الذى سوف تقوم بتنفيذه فى المباريات الفعلية ، والتحكم فى القبض على المضرب بسهولة وبدون تصلب .

طريقة الأداء :

- قف ممسكاً المضرب بقبضتك المفضلة بدون تصلب .
- نطط الكرة باستمرار على سطح الوجه الأمامي للمضرب أكبر عدد ممكن من المرات المتتالية .
- حاول أن تضرب الكرة فى النقطة المتميزة فى كل مرة .
- لا تتجاوز المسافة أعلى من رأسك .
- استخدام الوجه الخلفي للمضرب فى أداء نفس التدريب .
- الحد الأدنى للأداء هو ٣٠ضربة صحيحة متتالية على كل وجه من وجهى المضرب.

٢- ارتداد الكرة بتحريك الرسغ لأعلى ولأسفل :

يهدف هذا التدريب إلى التحكم فى ضرب الكرة على مركز سطح وجهى المضرب أثناء تغيير وجهى المضرب .

طريقة الأداء :

- أمسك رسغ يدك القابضة على المضرب من أعلى بيدك الحرة بحيث تستطيع أن تحرك المضرب برسغ يدك القابضة فقط .

- لا تحرك ذراعك أثناء أداء هذا التدريب .
- كرر أداء التدريب السابق رقم (١) باستخدام الرسغ فقط وبدون مسكه .
- الحد الأدنى للأداء هو ٨ مرات متتالية صحيحة على كل وجه من وجهى المضرب باستخدام حركة الرسغ فقط .

٣- الارتداد المتبادل :

يهدف هذا التدريب إلى تحسين أداء ارتداد الكرة على سطح المضرب من مركزه أثناء تحريك السطح من وجه لأخر كما يحدث فى المباريات الفعلية :

طريقة الأداء :

- تبديل ارتداد الكرة على وجهى المضرب بأداء ضربة أمامية وضربة خلفية على التوالى .
- الحد الأدنى للأداء هو ٣٠ ارتداداً متتالياً للكرة على سطح المضرب بالتبادل مرة بالضربة الأمامية ومرة بالضربة الخلفية .

٤- ارتداد الكرة على حائط :

يهدف هذا التدريب إلى تحسين درجة التحكم فى المضرب والمحافظة على إيقاع ثابت للضربات .

طريقة الأداء :

- قف في مواجهة حائط وعلى بعد ٧٥٠٠ - ١٥٠ متر منه .
- استخدم الوجه الخلفى للمضرب فقط .
- حدد هدفك على الحائط برسم علامة بالطباشير بمستوى ارتفاع الكتف أمام الجسم .

- أضرب الكرة بالضربة الخلفية أمام جسمك مباشرة وموجها إياها إلى العلامة التى على الحائط .
- حاول أن تنمى لك إيقاع ثابت بضرب الكرات بنفس الطريقة باستمرار من منتصف سطح المضرب .
- أد نفس التدريب مع ضرب الكرة ضربات أمامية .
- يتم ملامسة الكرة على الجانب الأيمن من الجسم فى حالة الضربات الأمامية باليد اليمنى .
- الحد الأدنى للداء هو ١٥ ضربة صحيحة متتالية سواء بالضربات الأمامية أو الخلفية مع توجيه الكرة إلى نفس النقطة .

وضع الاستعداد وحركات القدمين :

تتميز لعبة تنس الطاولة بالسرعة الفائقة ، ولذلك فإنه من الضرورى لمن يلعبها أن يتمتع بسرعة عالية فى حركة القدمين ، بهدف الوصول إلى أماكن سقوط الكرة الملعوبة من المنافس على الطاولة وردها فى الوقت المناسب . فكل المهارات وأساليب اللعب التى يحاول اللاعب اكتسابها سوف تكون محدودة الفائدة إذا لم تكن القدمين فى الوضع المناسب دائماً .

ولاعب تنس الطاولة المتميز هو الذى يستطيع أن يوجه ضربات مؤثرة وسريعة من أماكن بعيدة أو قريب من الطاولة معتمدًا فى ذلك على حركة قدمية . ولهذا يجب أن يتعلم اللاعب الطريقة السليمة للتحرك إلى الوضع الذى يمكنه من أداء أى ضربة لازمة ، وسواء كان التحرك لأي من جانبى الطاولة أو للاقتراب والابتعاد عنها . وعلى هذا الأساس سوف نتناول بشيء من التوضيح وضع الاستعداد وحركات القدمين .

وضع الاستعداد *Ready Position*

يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً فى لعبة تنس الطاولة ، فهو وضع البداية والتحفز الذى يتخذه لاعب تنس الطاولة ليتمكن من توجيه أو استقبال أى ضربة . وهو الوضع الذى يسمح للاعب بالتحرك السريع فى مختلف الاتجاهات عند استقباله للكرة أو بعد قيامه بضربها . وعندما يستطيع اللاعب أن يأخذ وضع الاستعداد المناسب فسوف يكون لدية الوقت الكافى لتوجيه ضربات متتالية مؤثرة ، كما ستكون لديه المقدرة على استغلال كل الحيز المتاح على الطاولة وتغطية أى زاوية يختارها منافسه .

ويتحدد وضع الاستعداد المناسب للرد على ضربات الإرسال بالمكان الذى يتخذه المنافس على الطاولة ، كذلك الطريقة التى يلعب بها . فإذا كان المنافس الذى سيوجه ضربة الإرسال على بعد ٣٠سم من داخل الخط .

الدوران وزوايا المضرب *Spin and Racket Angles* :

تنس الطاولة لعبة الدوران ، فكل ضربة وضربة إرسال تقريباً تضفى نوعاً ما من الدوران على الكرة ولفهما يجب أن تفهم كل نوع من أنواع الدوران .

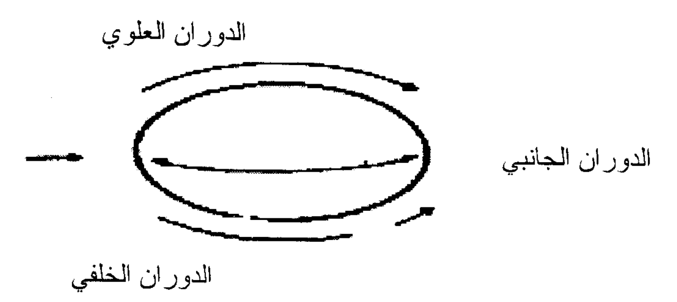
أهمية الدوران :

يتميز اللاعبون ذوا المستوى العالى باكتساب الكرة نوعاً من الدوران ، فالمهاجم يستخدم الدوران العلوى *Topspin* للتحكم فى هجومه ، والمدافع يستخدم الدوران الخلفى للتحكم فى دفاعه وكل اللاعبين تقريباً يستخدمون الدوران الجانبى فى ضربات إرسالهم ليمنعوا منافسيهم من رد الكرة بقوة ، وبدون الدوران ستكون اللعبة مختلفة وأقل إثارة بكثير.

ولأن المنافسات سيستخدم الدوران ، فإنك يجب أن تستخدمه أيضاً وأنواع الدوران التى تستخدمها ضد الضربات المختلفة تعتمد على أى نوع من

الأنماط هو الذى طورته ، ولكن من المعلوم أنك إذا كنت ترغب فى تطوير طريقة الأداء بالكامل ، فيجب أن تتعلم كيف تستخدم الدوران وكيف تلعب فى مواجهته ولكى تفعل هذا يجب أن تفهم أولاً الأنواع المختلفة من الدورانات .

هناك ثلاثة أنواع أساسية من الدورانات ، الدوران العلوى TOP SPIN والدوران الخلفىBACK SPIN والدوران الجانبى SAID SPIN، ويمكنك أن تستخدم تنويعات منها أو لا تستخدم أى دوران على الإطلاق .



شكل يوضح أنواع الدورانات

أنواع الدورانات:

أولاً : الدوران العلوى *Topspin*

إذا ضربت الكرة بحيث يلف جزأها العلوى بعيداً عنك فإنك تقوم بدوران علوى، وهذا يتم بضرب الجزء الخلفى من الكرة (غالباً باتجاه القمة) بضربة متجهة إلى أعلى .

خصائص الدوران العلوى :

تسير الكرة فى قوس إلى أسفل وهذا يعنى أن الكرة المضروبة بقوة التى كانت ستخرج عادة خارج الطاولة يمكنها أن تضرب الطاولة ، وهذا يجعل الدوران

الرقمى مثالياً للمهاجمين لأن باستطاعتك أن تتحكم فى الهجوم بإجبار الكرة على الاتجاه إلى أسفل .

تقفز الكرة بعد أن تصطدم بالطاولة ، مطيحة بتوقيت الخصم وجاعلة من الصعب عليه أن يعيدها ، وقد يجعل هذا الخصم يفشل فى إعادة الكرة لأنه لا يستطيع أن يعدل نفسه .

ستعاد الكرة مرتفعة أو إلى خارج الطاولة إذا لم يؤخذ الدوران فى الاعتبار ، وبعض اللاعبين يتجهون إلى دوران زائد ، باستخدام الدوران العلوى كسلاح فى حد ذاته ، وهذا النوع من اللاعبين هم لاعبي اللولبة. ويستخدم الآخرون دوراناً قمياً يكفى بالضبط للتحكم فى ضرباتهم القوية ، وهذا النوع من اللاعبين هم الضاربون ، وبصفة عامة فكلما زادت قوة اللاعب كلما كان أنسب بدنياً للولبة وكلما زادت سرعة اللاعب كلما كان أنسب للضرب الساحق ولكن اللاعبين الجادين يحتاجون إلى أن يقوموا بالآمرين معاً .

ثانياً : الدوران الخلفى *Backspin* :

إذا ضربت الكرة بحيث يلف جزاها الخلفى بعيداً عنك ، فإنك تصنع دوراناً خلفياً (والذي يعرف أيضاً بالدوران السفلى أو القطع) ويتم هذا بضرب الجزء الخلفي من الكرة (غالباً باتجاه الأسفل) بضربة متجهة إلى أسفل .

خصائص الدوران الخلفي :

تسير الكرة في خط وهذا يجعل الكرة على نفس الارتفاع لفترة أطول من الوقت من الكرات الأخرى مما يجعل الاحتفاظ بالكرة منخفضة أسهل وهذا يجعل الدوران الخلفى مثالياً للاعبين الدفاعيين(فى الواقع ، يجعل الدوران الخلفى الكرة

تنحنى إلى أعلى – ولكن هذا يتوازن بالجاذبية التى تشد الكرة إلى أسفل ، بحيث تميل الكرة إلى أن تمضى فى خط) . ستعاد الكرة فى الشبكة إذا لم يؤخذ الدوران فى الاعتبار . ستتباطأ الكرة بعد أن ترتطم بالطاولة مما يطيح بتوقيت الخصم ويجعل من الصعب عليه أن يردها.

ضربة الإرسال الجيدة ذات الدوران الخلفى ستمنع الخصم غالباً من مهاجمة ضربة الإرسال وتجبره على إعادتها بدوران خلفى يمكن مهاجمته. ويستخدم الدوران الخلفى أساساً كضربة دفاعية أو سلبية ، وهو يستخدم لإبقاء الكرة منخفضة وتصعيب مهاجمتها، وبعض اللاعبين الدفاعيين "القطاعين" يتراجعون ٢ متر أو أكثر لإعادة الضربات ذات الدوران القمى بدوران خلفى ، ويمكن أن يؤدى الدوران الخلفى إلى الضغط وهو إعادة كرة ذات دورات خلفى بدوران خلفى .

ثالثاً : الدوران الجانبى *Sidespin* :

إذا ضربت الكرة بحيث يتحرك جانبها بعيداً عنك فإنك تصنع دوراناً جانبياً ويتم هذا بضرب الجزء الخلفي من الكرة (غالباً باتجاه الجانب) بضربة جانبية وتلف الكرة مثلما تلف الإسطوانة .

خصائص الدوران الجانبي :

تنحنى الكرة الجانبية ، وهذا يطيح بتوقيت المنافس .

تقفز الكرة جانبياً عندما تضرب الطاولة مما يطيح بتوقيت المنافس ويجعل من الصعب عليه إعادة الكرة .

الدوران الجانبى فعال بشكل خاص فى ضربات الإرسال وضربة الإرسال الجيدة ذات الدوران الجانبى يمكن أن تجبر الخسم على ارتكاب خطأ .

اللادوران *NO-Spin* :

الكرة المفرغة (الخالية من دوران) يمكن أن تكون ذات فاعلية خصوصاً في ضربات الإرسال .

خصائص اللادوران :

- ما لم تكن الكرة منخفضة جداً ، يمكن مهاجمتها بسهولة إذا قرأت جيداً .
- الكرة القصيرة بدون دوران ستعتبر خطأ كدوران خلفى مما يعلها تعاد عالية أو قد تعتبر خطا كدوران علوى أو دوران جانبى وتوضع فى الشبكة .
- يمكن أن تنفذ أى ضربة دورانية بدون دوران كتنويع .

زوايا المضرب ضد الدوران (مقفولة ومفتوحة) :

عندما يكون مضربك متجهاً إلى أسفل بحيث تميل قمة المضرب بعيداً عنك يكون المضرب مقفولاً ، وعندما يكون مضربك متجهاً إلى أعلى بحيث تمال قمة المضرب تجاهك فعنه يكون مفتوحاً ، وسوف تتفاوت زاوية مضربك تبعاً لوضعك وقذفتك ودوران وسرعة الكرة القادمة .

وربما تجد مشكلة فى البداية فى إعادة الدورانات ولكن يمكنك أن تتعلم بسرعة كيف تضبط زاوية مضربك لتعوض ذلك، وإليك الطريقة :

- لإعادة دوران علوى يجب أن يكون المضرب مقفولاً .
- لإعادة دوران خلفى يجبان يكون المضرب مفتوحاً .
- لإعادة دوران جانبى ، يجب أن يلف المضرب فى عكس الاتجاه الذى تأتى منه الكرة .

- وبصفة عامة ، إذا ضربت الكرة خارج نهاية الطاولة ، فإن مضربك مفتوح أكثر من اللازم وإذا ضربتها فى الشبكة فإن مضربك مقفول أكثر من اللازم.

إحداث دوران :

يحدث أقصى دوران بمجرد مس الكرة مساً خفيفاً ، وكلما زاد مس الكرة وسرعة تحرك المضرب عند اتصاله بالكرة كلما زاد الدوران ، فإذا ضربت الكرة من جهة طرف المضرب ، فأنك سوف تحصل على دوران أكبر أيضاً لأن طرف المضرب يتحرك أسرع من بقية المضرب تقريباً ، والطرف هو أبعد جزء من السطح الضارب عن يد المضرب ..

ولتحقيق أقصى دوران ينبغي أن تستخدم مطاطاً مقلوباً " قابضاً (SOFT) " ولكن احذر من انه كلما كان السطح " أكثر قبضاً كلما زاد الوقت الذى ستأخذه ذات الدوران عليه وكلما أصبح من الأصعب إعادة الكرة ذات الدوران ، ويوصى المبتدءون باستخدام سطح متوسط " القبض ".

تصويب الأخطاء ضد الدوران :

من أهم الأخطاء الأساسية فى تنس الطاولة عدم التوقع الجيد للدوران فمثلاً إذا اصطدمت قذفتك بالشبكة ، فربما كان هناك إما دوران خلفى أكبر أو دوران قمى أقل مما كنت تعتقد ، ولذلك افتح مضربك ، ويجب أن تلاحظ كيف يلمس مضربك الكرة وتحكم ما إذا كان يضربها بقوة أم يمسها فقط ، ومدى سرعة حركة المس وفى أى اتجاه ، وكلما زادت سرعة المضرب ومسه للكرة ، كلما زاد الدوران الذى تحصل عليه ، وسيكون عليك أن تضبط الدوران طبقاً لذلك ، وسيساعدك التمرين والدقة على التحسن وكذلك إتباع الملاحظات .

التصحيح	الخطأ
افتح مضربك أكثر وصوب إلى أعلى أقرأ درجة الدوران .	إعادتك لدورانات الخصم الخلفية فى الشبكة
إقفل مضربك أكثر وجهة إلى أسفل	إعادتك لدورانات الخصم العلوية خارج الطاولة
تأكد من أنك تتوقع أى أنواع الدوران جانبى يستخدمه منافسك وصوب فى الاتجاه المضاد للكرة .	إعادتك لدورانات الخصم الجانبية خارج الطاولة .
راقب مضرب خصمك قبل وبعد التلامس مباشرة حاول أن تحكم على سرعة المضرب عند لمس الكرة وسرعة الكرة القامة ، وسرعة المضرب تتحول إلى سرعة ودوران ولذلك كلما كانت الكرة أيضاً (نسبة إلى سرعة المضرب)كلما زاد دورانها ، خذ فى اعتبارك أيضاً سطح مضرب الخصم - الأسطح القابضة تنقل الدوران بكفاءة أكبر، راقب الكرة بعناية لأن قوس دورانها ينبئ عن مدى دورانها فالدورانات الرقمية تسقط بسرعة والخلفية تطفو .	أسات توقع كمية الدوران فى الكرة القادمة .

الدوران وزوايا المضرب :

دوران الكرة :

تتميز لعبة تنس الطاولة بأنها لعبة دوران للكرة ، وعادة ما يضاف إلى كل ضربة أو إرسال نوع من الدوران على الكرة تقريباً ، ويستخدم اللاعب المهاجم الدوران العلوى للتحكم فى هجومه ، كما يستخدم اللاعب المهاجم الدوران العلوى للتحكم فى هجومه ، كما يستخدم اللاعب المدافع الدوران الخلفى للتحكم فى دفاعه ، وكذلك يستخدم معظم اللاعبين الإرسال بالدوران الجانبى لمنع منافسيهم من رد الكرة بقوة ، وبدون الدوران فإن اللعبة تكون مختلفة تماماً وليس فيها أية إثارة أو متعة .

ويعتمد أنواع الدورانات التى تستخدمها فى مواجهة الضربات المتعددة على أنماط اللعب التى تتقن أدائها ولذلك فإنه إذا رغبت فى تطوير لعبتك فإنك ينبغى أن تتعلم كيفية استخدام الدوران وكيفية اللعب فى مواجهته أيضاً .

وهناك ثلاثة أنواع أساسية لدوران الكرة هى :

الدوران العلوى	*Topspin*
الدوران الخلفى	*Backspin*
الدوران الجانبى	*Sidespin*

تستطيع أن تستخدم الثلاثة أنواع للدورانات فى لعب الكرة إذا كنت قادراً على أن تتوافق معها عند أداء ضرباتك كما يمكنك ألا تستخدم اى دوران للكرة فى بعض مواقف اللعب .

الكرة بالدوران العلوي :

تتميز الكرة بالدوران العلوى بالخصائص التالية :

- يكون ضرب الكرة من الخلف وفى النصف العلوى منها ولأعلى .
- يلف النصف العلوى فى حركة دائرية لأعلى مع تباعدها عن جسمك .
- يكون مسار الكرة فى شكل قوس يتجه لأسفل مما يعنى أن الكرة المضروبة بقوة – والتى عادة ما تنطلق خارج الطاولة – لا تزال تضرب الطاولة ، وهو ما يجعل هذا الدوران مهماً للاعبين المهاجمين .
- يؤدى ارتداد الكرة إي تغيير فى تزامن المنافس ، مما يجعله يلاقى صعوبة فى رد الكرة أو فقدها لعدم قدرته على التوافق زمنياً معها .
- إذا لم يستطع المنافس على وضع الدوران فى الحسبان فإن رده للكرة سوف يكون لأعلى أو خارج الحد النهائية للطاولة .
- ويطلق نمط " لاعبى اللولبة " على اللاعبين الذين يقومون بأداء الدوران للكرة بشكل زائد مستخدمين اللولبة كسلاح للعبهم ، أما اللاعبون الذين يقومون بأداء الدوران العلوى للتحكم فى ضرباتهم المستقيمة القوية فيطلق عليهم " الضاربين " وعموماً فإنه كلما كان اللاعب قوياً فإنه يكون متلائماً بدنياً مع نمط اللولبيين ، وكلما كان اللاعب سريعاً فى لعبه فعنه يكون متلائماً مع نمط الضاربين ، إلا أن اللاعب الجاد هو ذلك اللاعب الذي يحتاج إلى أداء كلا النمطين بشكل جيد.

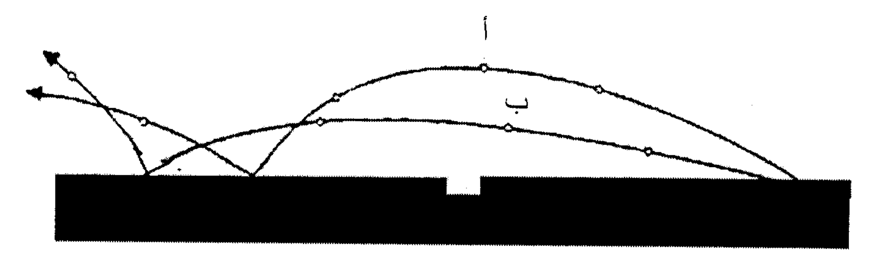
الكرة بالدوران الخلفى : *back spin*

يطلق على الكرة بالدوران الخلفى " الدوران السفلى *Spin Under* "
أو " القطع *Choping* "

ويتميز الكرة بالدوران الخلفى بالخصائص التالية:

- يكون ضرب الكرة من الخلف فى النصف السفلى منها ولأسفل .
- يلف النصف السفلى للكرة فى حركة دائرية لأسفل مع تباعدها عن جسمك .
- يكون مسار الكرة فى شكل خطى مما يؤدى إلى سير الكرة فى نفس الارتفاع لفترة زمنية أطول من أى كرة أخرى .
- حركة الدوران الخلفى تجعل الكرة أسهل فى العمل على بقائها منخفضة ، وبذلك يكون الدوران الخلفى مثالياً للاعبين المدافعين .
- يجعل الدوران الخلفى قوس الكرة لأعلى فى الواقع ، ولكن جاذبية الأرض تسحب الكرة لأسفل مما يجعلها تميل إلى أن تسير فى شكل خطى .
- إذا لم يضع المنافس دوران الكرة فى الحسبان فإن رده للكرة سوف يكون فى داخل الشبكة .
- سرعة مسار الكرة تكون بطيئة بعد ارتدادها من سطح الطاولة مما يغير من تزامن المنافس ويجعله يواجه صعوبة فى رده الكرة .
- إن أدائك إرسالاً بدوران خلفى جيد سوف يعوق منافسك عن مهاجمته فيضطر إلى رد الكرة بدوران خلفى أيضاً وبالتالي سوف يمكنك من الهجوم عليه بسهولة .

ويستخدم الدوران الخلفى أساساً فى حالات الدفاع أو فى الضربات السلبية وهو يستخدم بهدف الإبقاء على مسار الكرة منخفضاً ومن الصعب مهاجمته ، ويضطر بعض اللاعبين المدافعين(لاعبى القطع) من الرجوع للخلف بعيداً عن الطاولة حوالى ٤ أمتار أو أكثر لرد الضربات المستقيمة ذات الدوران العلوى أو الخلفى ، وأحياناً يضطر اللاعب أيضاً إلى رد الكرة ذات الدوران الخلفى بالدفع بالدوران الخلفى أيضاً .



ويوضح (شكل) الفرق فى تأثير الدوران على مسار الكرة بين كل من الدوران العلوى والدوران الخلفى .

الكرة بالدوران الجانبى :

تتميز الكرة بالدوران الجانبى بالخصائص التالية :

١- ضرب الكرة من الخلف بحركة احتكاك جانبى للمضرب لأحد الجانبين بحيث تتحرك فى حركة دائرية للجانب مع التباعد عن جسمك محدثة دوراناً جانبياً .

٢- ومن مسار قوس الكرة فى اتجاه جانبى يميناً ويساراً مما يغر من تزامن المنافس ويجعله يلاقى صعوبة فى رد الكرة .

٣- حالة عدم وضع الدوران الجانبى فى حسبان اللاعب المنافس عند لعب الكرة فإنها سوف ترد منطلقة إلى خارج جانب الطاولة .

٤- تمر الكرات بالدوران الجانبى ذات فاعلية فى الإرسال ، حيث أن الإرسال الذى يكون بدوران جانبى يمكن أن يجبر المنافس على ارتكاب خطأ ما .

الكرة بدون دوران : *non spin*

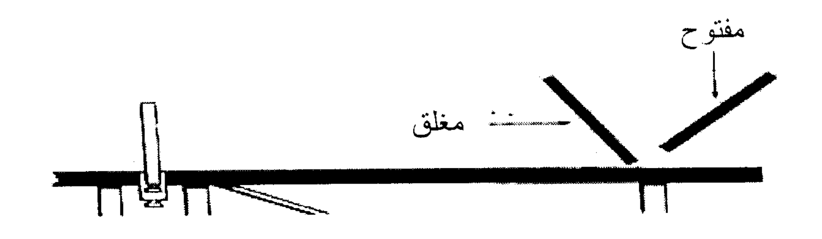
تعد الكرة غير المصحوبة بدوران نوعاً من التنويع فى ضربات الإرسال .

تتميز الكرة بدون دوران بالخصائص التالية :

- فيما عدا وجود انخفاض كبير فى مسار الكرة فإنه من السهل مهاجمتها إذا تمكن المنافس من اكتشاف عدم الدوران .
- يحدث خلط دائم فى التمييز بين الكرة القصيرة بدون دوران وبين الكرة بالدوران الخلفى مما يدفع المنافس إلى ردها لأعلى .
- أحياناً يحدث خلط فى التمييز بين الكرة بدوران وبين الكرة بالدوران العلوى أو الجانبى مما يدفع المنافس إلى ردها فى الشبكة .
- يمكن أداء الضربات القوية بالدوران بدون دوران أيضاً كنوع من التغيير .

زوايا المضرب فى مواجهة الدوران :

عادة ما تكون زاوية المضرب إما مفتوحة أو مغلقة أو عمودية بالنسبة للأرض فعندما يشير سطح المضرب لأسفل بحيث تكون قمته مائلة بعيداً فغن المضرب يكون "مغلقاً" وعندما يشير سطح المضرب لأعلى بحيث تكون قمته مائلة تجاه جسمك فإنه يكون "مفتوحاً" (شكل ١٤) وتتنوع زوايا المضرب فى مواجهة الدوران من المنافس وفقاً لما يأتى :



(زوايا المضرب)

١- إن وقوفك بالنسبة لمكان ارتداد كرة المنافس المتجهة إليك .

٢- وعلى الضربة التى ستقوم بردها .

٣- له دوران الكرة المتجهة من المنافس إليك من حيث نوعها وشدتها

٤- سرعة كرة المتجهة إليك .

ويتم ردك للكرة الموجهة إليك على النحو التالي :

- عند الرغبة فى رد كرة موجهة إليك من المنافس بدوران علوى فإن مضربك ينبغي أن يكون مغلقاً .
- عند الرغبة فى رد كرة موجهة إليك من المنافس بدوران خلفى فإن مضربك ينبغي أن يكون مفتوحاً .
- عند الرغبة فى رد كرة موجهة إليك من المنافس بدوران جانبى فإن المضرب ينبغي أن يلف عكس إتجاه الكرة المتجهة إليك .
- وعموماً إذا ضربت الكرة وانطلقت خارج الحد النهائى فإن مضربك يكون مفتوحاً أكثر من اللازم ، وعند ضربك الكرة فى داخل الشبكة فإن مضرك يكون مغلقاً أكثر من اللازم .

طريقة أداء الدوران :

١- يحدث دوران بمجرد احتكاك الكرة بالمضرب فى النقطة المطلوب إحداث دوران فيها .

٢- زاد حك الكرة وكلما زادت سرعة المضرب فى ملامسة الكرة ، كلما زادت كمية الدوران المكتسبة للكرة .

٣- لمست الكرة تجاه قمة المضرب فسوف تحصل على مزيد من دوران الكرة لأن قمة المضرب تتحرك بشكل أسرع عن بقية أجزاء المضرب في جميع الضربات تقريباً (قمة المضرب هي الجزء الضارب من سطح المضرب الأكثر بعداً من يد المضرب) .

٤- حصول على أقصى دوران فإنك ينبغى استخدام سطح مضرب مطاط مقلوب مضغوط وكلما كان المطاط مضغوطاً كلما زاد الدوران المكتسب للكرة الملعوبة وكلما زادت صعوبة ردها ، ولذلك فإنه ينبغى أن تأخذ حذرك من هذا فى أثناء اللعب .

- ينبغى أن يستعمل المبتدئون أسطح مضارب ذات مطاط متوسط الضغط .
- إن عكس حك الكرة هو ضربها بالمضرب مسطحاً أى بدون دوران .
- عند الرغبة فى ضرب الكرة بشكل مسطح فإنه ينبغى أن تهبط الكرة عمودية على سطح المضرب .
- عند ضرب الكرة بالمضرب فى خط قريب من المتعامد فإن ذلك يكسبها دوراناً بسيطاً وعادة ما يكون هذا الدوران دوراناً علوياً بسيطاً.
- إن الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية الأساسية تكون ضربات مسطحة(بدون دوران) .

الأخطاء الشائعة:

الخطأ	التصحيح
رد الكرة بالدوران الخلفي يكون متجهاً فى داخل الشبكة .	ينبغي زيادة فتح المضرب بتوجيهه لأعلى مع التعرف على مقدار الدوران بدقة .
- رد الكرة بالدوران العلوى يكون منطلقاً خارج الحد النهائى للطاولة .	- ينبغي زيادة غلق المضرب بتوجيهه لأسفل مع التعرف على مقدار الدوران بدقة.
رد الكرة بالدوران الجانبي يكون منطلقاً خارج جانب الطاولة.	ينبغي التعرف على نمط الدوران الجانبى واتجاهه ، ويتم ذلك بتوجيه الكرة المقبلة إليك فى الاتجاه العكسى للدوران .
تقدير كمية الدوران المصاحب للكرة يكون خطأ.	مضرب منافسك قبل الملامسة وبعدها مباشرة ، وحاول الحكم السليم على سرعة المضرب عند ملامسته للكرة وعلى سرعة الكرة المقبلة إليك ، فسرعة المضرب سوف تحولها على سرعة + دوران معاً عند ضربها

وعموماً فإنه فى جميع الحالات يجب مراعاة ما يلى :

- كلما كانت الكرة المتجهة إليك بطيئة فى مسارها كلما زادت كمية دورانها .
- كلما كان سطح المضرب مضغوطاً كلما زاد دوران الكرة .
- مراقبة قوس الكرة حيث أنه يوضح كمية الدوران التى فى الكرة ، والدوران العلوى سوف يسقط بسرعة بينما الدوران الخلفى سوف يتذبذب ويسقط بعيداً قرب الحد النهائى للطاولة .

تدريبات على الدوران وزوايا المضرب :

تهدف هذه التدريبات إلى مساعدة اللاعب فى تعلم إحداث الدورانات المختلفة على الكرة بأنواعها الثلاثة ، بالإضافة إلى تقدير الميل الصحيح لزوايا المضرب عند ملامسة الكرة فى كل دوران منها .

١- استخدام الدوران العلوى والخلفى والجانبى :

يهدف هذا التدريب إلى تعلم أداء كل من الدورانات الثلاثة :

طريقة الأداء :

- الوقوف بعيداً عن الطاولة .
- تخيل أداء ضرب الكرة بدوران علوى ، ثم بدوران خلفى ، ثم بدوران جانبى.
- الحد الأدنى ٢٠ضربة تخيلية لكل نوع .

٢- الإرسال بدون دوران :

يهدف هذا التدريب إلى تعلم طريقة ضرب الإرسال بحيث يكون بدون دوران:

طريقة الأداء :

- تخيل أداء إرسال بدون دوران مع تخيل ضرب الكرة بطريقة صحيحة (أى مسطحة) .
- الحد الأدنى ٣٠ضربة إرسال بدون دوران .

٣- إحداث دوران علوى ودوران خلفى :

يهدف هذا التدريب إلى تعلم كيفية إحداث الدوران العلوى والدوران الخلفى للكرة :

طريقة الأداء :

- الوثب بعيداً عن الطاولة .

- اقذف الكرة عالياً واضربها بوجه المضرب مع حكها أثناء ملامستها فى نصفها العلوى من الخلف بحركة لأعلى لإحداث حركة دوران علوى بدون توجيه الكرة إلى مكان محدد .
- كرر نفس التدريب بحك الكرة فى نصفها السفلى من الخلف بحركة لأسفل لإحداث حركة دوران خلفى بوجه المضرب .
- استخدم الوجه الخلفى للمضرب لأداء الدوران العلوى والدوران الخلفى .
- أد نفس التدريب بالوجهين الأمامي والخلفى للمضرب أمام حائط مع لقف الكرة أثناء ارتدادها .
- الحد الأدنى ١٠ ضربات بوجهى المضرب الأمامى والخلفى لأداء دوران علوى ١٠ ضربات بوجهى المضرب الأمامى والخلفى لأداء دوران خلفى .

٤- التدريب على زوايا المضرب :

يهدف هذا التدريب إلى التعرف على التقدير الصحيح لزوايا ميل المضرب عند ملامسته للكرة فى الرد على الدورانات المختلفة .

طريقة والأداء :

- تخيل إنك تلعب تنس الطاولة وتريد التدريب على رد الدوران العلوى ، والدوران الخلفى والدوران الجانبى .
- تخيل وضع الاستعداد لرد الكرة وتخيل زاوية ميل المضرب عند ملامسة الكرة فى كل من الدورانات الثلاثة بوجه المضرب .
- حاول تخيل رد الكرة فى كل من الدورانات الثلاثة بظهر المضرب .

- الحد الأدنى للأداء هو ٢٠ضربة متتابعة لكل نوع من الأنواع الثلاثة للدورانات بوجه المضرب ثم بظهر المضرب(أى أمامية وخلفية) .

٥- إحداث الدوران الجانبى :

يهدف هذا التدريب على تعلم كيفية أداء الدوران الجانبى من حيث الملامسة والحك وزاوية المضرب .

طريقة الأداء :

- اقذف الكرة لأعلى فى حدود ٥٠سم تقريباً واضربها بأحد وجهى المضرب بحكة جانبية لإحداث دوران جانبى .
- ينبغى أن ترتد الكرة للجانب عندما تضرب الأرض .
- ارسم هدفاً على الأرض بعيداً عن الحائط بمقدار حوالى ١م .
- قف على بعد ١م من الحائط واضرب الكرة بحكها جانبياً بحيث تسير بشكل مواز للحائط إلى أن يتجه دورانها الجانبى فى شكل قوس حول الهدف وتضرب الحائط
- الحد الأدنى للأداء هو ١٠ضرات لكرة بدوران جانبى .

٦- رد الكرة بالدوران الخلفى :

يهدف هذا التدريب إلى تعلم كيفية رد لكرة بالدوران الخلفى .

طريقة الأداء :

- الوقوف بعيداً عن الطاولة .
- اقذف الكرة لأعلى واضربها بحركة حك بالمضرب لإحداث دوران خلفى .
- تكون ملامسة الكرة من الخلف ولأسفل والمضرب مفتوحاً جيداً .
- تضرب الكرة الأرض ، وبعد عدة ارتدادات سوف تتوقف الكرة إذا كان بها دوران خلفى جيد أو تتحرج للعودة إليك .

- ارسم خط طباشير على الأرض وأد إرسالاً بحك المضرب للكرة لإحداث دوران خلفى بحيث تعبر الكرة الخط ثم تعود إليك من فوق الخط مرة أخرى ، وفى حالة عدم عودة الكرة إليك حاول التكرار إلى أن تجعل الكرة تتوقف على الأقل إذا لم تعد ويحتسب هذا أداء ناجحاً .

- الحد الأدنى للأداء هو ٥ضربات للكرة بحكها لإحداث دوران خلفى بحيث تجعلها تعبر الخط ثم تعود إليك .

وقفات الاستعداد :

أن وقفة الاستعداد هي الوضع الذي تبدأ منه وتنتهي أليه كل الحركات ، وإذا تكلمنا بلغة السيارات مثلا فيكون هو وضع الحياد أي الوضع الذي يكون فيه تروس الحركة محايدة أي قادرة علي الحركة الغير ناقلة للطاقة أي يكون وضعها الأساسي مرنا – وهي ليست كالوضع الثابت للمضرب مثلاً .

وتقع الاختلافات في الوقفات فيما يلي علي سبيل المثال :

١- بين لاعبي الضربات القاطعة ولاعبي الضربات الطويلة .

٢- بين طوال اللاعبين وقصارهم.

٣- الطرق التي يجيدها اللاعبون.

٤- الطرق التي يتبعها الخصم.

٥- الكرات التي يردها الخصم.

وباختصار فإن وقفات الاستعداد لها مجال معين مسموح به وهذا الوضع له علاقة بارتفاع الشبكة فينبغي علي قصار اللاعبين أن يضعوا مضاربهم في وضع اعلي وعندما يتحرك اللاعبون أكثر من الحركة العادية فيجب عليهم أن يبدؤوا من

وقفه الاستعداد مع ثني الركبتين بدرجة كبيرة(لأن الحركات الكبيرة تحتاج إلى قوة بداية سريعة ويقال أن انثناء الركبتين بدرجه ١٢٠تعطي قوة أكبر) وعند الضربات القوية ينبغي حتى للاعبي الضربات القاطعة أن يبدؤوا بثني ركبتهم بدرجة أكبر من المعتاد.

وبعد ضرب الكرة ينبغي علي اللاعبين أن يحاولوا الرجوع إلى وقفة الاستعداد والتي يستطيعون منها أن يستخدموا طريقتهم فيها بالإضافة إلى حركة المضرب بنعومة وبدون أي حركة غير ضرورية سواء في الضربات الأمامية أو الضربات الخلفية ، وهذا التدريب يعتبر هامًا وأساسيا للاعبي تنس الطاولة إذ أن استمرار ضرب الكرة هو خاصية لعب تنس الطاولة ويمكن أن يقال بحق أنه إذا استطاع اللاعبون التحكم في سرعة العودة إلى وقفة الاستعداد فسوف يصبحون لاعبين من الدرجة الأولى.

وكذلك فإنه إذا حاول المبتدئون أن يحتفظوا في ذهنهم بوقفة الاستعداد بعد أن يتعلموا كل شيء فسيتقدمون سريعا بلا أدني شك ، ولكن اللاعبين يميلون إلى العودة إلى وقفة الاستعداد بسرعة بعد ضرب الكرة قبل تحريك المضرب الحركة الكاملة وهو ما يجب أن يتجنبوه – وكذلك فهم يميلون إلى إعادة مضاربهم فقط متجاهلين مواضع الأقدام وهي التي ينبغي عليهم أن يعنوا بها أيضا .

أهمية العودة إلى وقفة الاستعداد :

ربما يقول البعض أن اللاعبين اللذين يستخدمون الضربات الأمامية لا يحتاجون إلى العودة إلى وقفة الاستعداد وأنه من الأفضل لهم أن يتحركوا في اتجاه حركة اليد التلقائية إلى الخلف بعد الضربة الأمامية لأن ذلك يوفر المزيد من الحركة وهذا الرأي صحيح فقط في حالة اختيار ودراسة طريقة فنية معينة ولكن

يجب دراسة المباراة كلها ككل أكثر من دراسة كل طريقه فنية وعلي هذا الأساس فإن كل ضربه تعتبر عنصرًا مكونا للمباراة كلها أو بمعني أخر فإن كل ضربة تعتبر عنصرًا يخدم المباراة كلها .

كما أن قصر الدراسات فقط علي الضربات الأمامية القوية والحركات المباشرة الأمامية و الخلفية يكون أكثر جدوي ولكن ماذا عن الضربات الخلفية إذا كانت ضرورية ؟ وماذا عن الطرق الفنية الأخرى غير الضربات الأمامية ؟ أن العودة إلى وقفة الاستعداد ربما تتسبب في حركات غير ضرورية إذا فحصنا أجزاء معينة من المباراة ولكن العودة إلى وقفة الاستعداد ضرورية جدًا إذا ما آخذنا في الاعتبار أداء المباراة ككل علي الوجه الأكمل.

وفي بعض الأحيان عندما يزيد عدد اللاعبين عن الطاولات الموجودة فكثيرًا ما يستعمل أربعة منهم طاولة واحدة ويضربون الكرة بشكل مائل أو قطري ..

ولما كان هؤلاء اللاعبون يمكنهم التنبؤ باتجاهات الكرة قبلاً وهي في هذا الوضع ، فإنه ينبغي عليهم ألاَّ يقعوا في خطاء عادة عدم الرجوع إلى الوضع المحايد – أما إذا كانت اتجاهات الكرة محددة فينبغي علي اللاعبين أن يأخذوا في اعتبارهم أن هذا الوضع هو جزء من المباراة الكلية فإنه ينبغي التدريب على استعمال الطاولة كلها كلما أمكن ذلك .

الشكل المثالي لوقفة الاستعداد :

١- الفك قليلاً حتى تكون العينان دائما في وضع مستقيم مع الكرة .

٢- اسقط أعلي الذراع إلى أسفل متعامدًا مع الكتف واثني الجزء الأسفل من الذراع علي شكل زاوية قائمة أو أقل في اتجاه أعلي الذراع الممسك المضرب –

ومن هذا الوضع يمكنك الاحتفاظ بوضع ثبات لمدة طويلة (يمكن لقصار اللاعبين أن يحركوا أعلي الذراع في وضع أعلي).

٣- وحتى يمكن القيام بالحركات التالية بسهولة ينبغي أن تأخذ الوضع الذي يكون فيه ثقلك مرتكزاً علي نقطة أعلي قليلاً من مركز الثقل ، وهذا الوضع علي وجهه الدقة هو الوضع الذي يمكن أن تتحرك فيه اليد الممسكة بالمضرب و اليد الخالية حول مركز الثقل لأجسام اللاعبين (ويكون الكوعان بعيدين عن الجانبين بمقدار حجم الكرة) .

٤- اثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام بقدر الإمكان حتى يتحرك مركز الثقل إلى الأمام (لأن طاولة اللعب توجد أمام اللاعبين كما أن الكرة تضرب إلى الأمام) وفي نفس الوقت وفي هذا الوضع لا تحتفظ بظهرك مستقيمًا ولكن حدبه قليلاً (اجعله علي شكل أحدب).

٥- احتفظ بركبتيك في حالة مرنة ولكن ليس من الضروري ثنيهما.

٦- وكقاعدة عامة احتفظ بمسافة ثابتة بين القدمين والمسافة المرغوبة هي مسافة أوسع قليلا من عرض الكتفين للاعبين من طوال القامة وأضيق قليلاً من عرض الكتفين للاعبين من قصار القامة (إذا كانت المسافة واسعة جدًا فتصبح الحركة بطيئة).

٧- لا تثبت الكعبين علي الأرض ولكن ركز الثقل علي بطن أصابع الأقدام لشد الركبتين.

الاختبارات المهارية

الاختبار الأول:

اختبار أداء التمريرة (القاطعة الأمامية) : *Forehand Push*

الغرض من الاختبار – قياس سرعة التمريرة.

الأدوات المستخدمة:

- اللوحة الخلفية لمنضدة تنس الطاولة (المبتكرة).
- مجموعة من كور تنس الطاولة موضوعة في صندوق جانبي علي الجانب الأيمن للمنضدة المبتكرة .
- ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

- يقف الطالب عند نهاية المنضدة حامل المضرب و الكرة:
- عند سماع (استعد)تضرب الكرة علي المنضدة فترتد علي اللوحة ثم إلي المنضدة مرة أخرى .

ملاحظات العمل:

- الكرة لابد من نزولها علي المنضدة مرة واحدة وتضرب للمس اللوحة الخلفية مع مراعاة عدم وضع اليد الخالية علي سطح المنضدة .
- تحسب عدد الضربات الموجه من المنضدة إلي اللوحة الخلفية في زمن ٣٠ثانية
- في حالة فقدان الكرة يمكن للطالب أن يأخذ كرة أخرى من الصندوق المعلق بالمنضدة ويستمر في الأداء دون توقف.

التسجيل:

- درجة الطالب في هذا الاختبار هو الزمن الذي تستغرقه من لحظة لمس الكرة للمنضدة أثناء الإرسال حتى لمس الكرة للوحة الخلفية في نهاية(٣٠ ثانية).
- لا تحتسب نقطة لتمريرة مخالفة لشروط أداء التمرين .
- لا تحتسب الزمن الضائع في حالة فقدان الكرة و التبديل بأخرى .
- يحكم خذا الاختبار حكمان للعد وطريقة الأداء .

الاختبار الثاني:

اختبار أداء التمريرة (القاطعة الخلفية) *Backhand Push*

نفس خطوات أداء اختبار سرعة التمريرة القاطعة الأمامية ولكن تؤدي تمريرة خلفية .

الاختبار الثالث:

اختبار دقة التمريرة (قاطعة أمامية) *Forhand Cut*

الغرض من الاختبار – قياس دقة التمريرة

الأدوات المستخدمة:

- اللوحة الخلفية لمنضدة تنس الطاولة (المنضدة المبتكرة) مرسوم عليها مربع ٢٠ x ٢٠٠
- عدد ٥ كرات تنس طاولة موضوعه في صندوق جانبي علي الجانب الأيمن للمنضدة المبتكرة .
- مضرب تنس الطاولة .

طريقة الأداء:

- يقف الطالب عند نهاية المنضدة حامل المضرب وكرة تنس الطاولة القانونية.
- عند سماع (استعد) تضرب الكرة علي المنضدة فترتد علي اللوحة الخلفية داخل المربع المرسوم ومنه إلي المنضدة مره ثانية .

ملاحظات العمل:

- ترسل الكرة مرة واحدة فقط علي المنضدة وبعدها تمرر بواسطة المضرب إلي المربع المحدد ٢٠ × ٢٠ سم علي المنضدة الخلفية .
- في حالة فقدان الكرة بعيدا تأخذ الطالبة كرة أخرى من الصندوق الجانبي الذي يوضع فيه احتياطي الكور وتبدأ في تكمله التمرير داخل المربع وهكذا إلي أن ينتهي عدد التمريرات المطلوبة .

التسجيل:

- درجة الطالب في هذا الاختبار هو عدد التمريرات داخل المربع (١٠تمريرات).
- تحتسب درجة لكل تمريرة داخل المربع أو علي حدوده .
- يحتسب (صفر) لكل تمريرة خارج المربع .
- لا تحتسب نقطة لكل تمريرة مخلفة لشروط الأداء .
- يحكم هذا الاختبار حكمان للعد وطريقة الأداء .

الاختبار الرابع:

اختبار دقة التمرير (قاطعة خلفية) : *Backhand Cut*

نفس مواصفات القاطعة الأمامية ولكن تؤدي قاطعة خلفية.

الاختبار الخامس:

اختبار أداء الإرسال الأمامي : ***Forehand Drive***

الأدوات المستخدمة:

- المنضدة الكاملة لتنس الطاولة مرسوم عليها عدد ٥ مربعات ٤٥ x ٤٥ سم
- كور تنس طاولة قانونية .
- مضرب شبكة .

طريقة الأداء :

- يرسل اللاعب الكرة داخل المربعات الموضحة بالرسم بادئا برقم (١) علي التوالي إلي رقم (٥) وللاعب الحق في عمل محاولتين للإرسال لكل مربع واحتساب أحسن محاولة .

ملاحظات العمل:

- يبعد اللاعب عن المنضدة بمسافة لا تقل عن٣٠سم من نهاية المنضدة ولا يخرج عن الحد النهائي للطاولة .
- تبدأ الإرسال بالطريقة الصحيحة (إرسال أمامي) .
- يبدأ الإرسال بالطريقة الصحيحة وذلك برفع الكرة لا علي قبل ملامستها للمضرب .
- يبدأ الإرسال بالأرقام الموضحة داخل المربعات علي التوالي١-٢-٣-٤-٥.

التسجيل:

- يأخذ اللاعب (درجة واحدة لكل محاولة صحيحة) ودرجة صفر لكل محاولة فاشلة .

احتساب النقط:

- الكرة التي تلمس الخطوط المحيطة بالمربع تعتبر صحيحة .
- الكرة التي تلمس الشبكة وتنزل داخل المربع المحدد .

الاختبار السادس:

اختبار أداء الإرسال الخلفي *Backhand Drive*

نفس خطوات أداء الإرسال الأمامي ولكن يؤدي إرسال خلفي .

طريقة وضع المربعات:

يقاس المربع من الحافة الخارجية إلي الداخل ٤٥ × ٤٥ سم من كلا الجانبين بالنسبة للمربعين الأمامين ومن وراء الشبكة الي الداخل للمربعين الخلفيين .

الفصل الثالث

قوانين تنس الطاولة :

٣/١الطاولة: يسمي السطح العلوي للطاولة(سطح اللعب) والذي يطلق عليه سطح اللعب مستطيلاً أبعاده ٢٧٤ سم طولاً ١٥٢,٥ سم عرضا ويكون وضع أفقي مستوي علي ارتفاع ٧٦ سم عن أرض الملعب.

٣/١/٢ : يشمل سطح الملعب الحواف العليا للطاولة ولا يشمل جوانب الطاولة العلوية الواقعة تحت الحواف .

٣/١/٣ : يجوز صناعة سطح الملعب من أي مادة تحقق ارتداد منتظما مقدار ٢٣ سم عند إسقاط كرة قانونية علية أيضا من ارتفاع ٣٣٠ سم فوق السطح .

٣/١/٤ : يجب أن يكون سطح اللعب ذو لون داكن ومعتم (غير لامع) علية جانبي أبيض ٢ سم بطول الحافتين اللتين يبلغ طول كلا منهما ٢٧٤ سم وعليه خط نهاية أبيض بعرض ٢ سم بطول الحافة اللتين يبلغ طول كلا منها ١٥٢,٥ سم.

٣/١/٥ : يقسم سطح اللعب إلي ملعبين متساويين في المساحة بواسطة شبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية علي أن يكون امتدادها متصلا عبر كلا من الملعبين.

٣/١/٦ : فيما يتعلق بالمباريات الزوجية يجب تقسيم كل ملعب إلي نصفين متساويين بواسطة خط الوسط جزءًا من الجانب الأيمن لكل نصف ملعب.

٣/٢ : مجموعة الشبكة.

١/٢/٣ : تتكون مجموعة الشبكة من الشبكة نفسها وقائميها اللذين يحملانها وخيطها المعلق بها والمسامير (أو الكلبسات) المثبتة بها في الطاولة.

٢/٢/٣ : تعلق الشبكة من طرفيها متصل بقائم عمودي ارتفاعه ١٥,٢٥ سم وحدوده الخارجية ١٥,٢٥ سم خارج الخط الجانبي.

٣/٢/٣ : يجب أن يكون الطرف العلوي للشبكة علي طول امتدادها علي ارتفاع قدرة ١٥,٢٥ سم فوق سطح اللعب.

٤/٢/٣ : يجب أن يكون الطرف السفلي للشبكة علي طول امتدادها ملاصقا بقدر الإمكان لسطح اللعب . ويكون طرفا الشبكة ملاصقين بقدر الإمكان للقائمين.

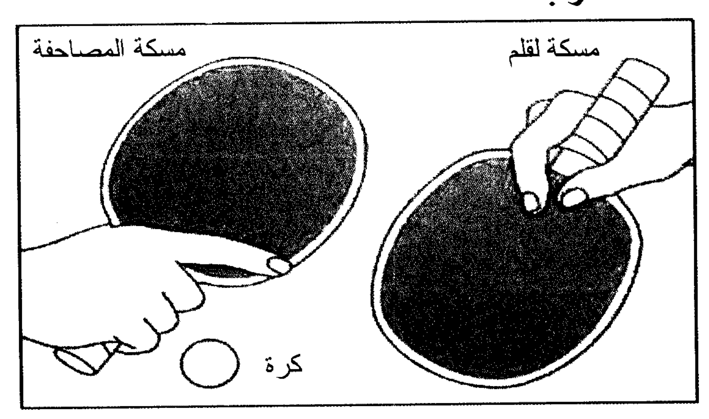
٣/٣ : الكـــرة :

١/٣/٣ : يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر ٤٠ ملليمتر.

٢/٣/٣ : يجب أن يكون وزن الكرة ٢,٥ جم.

٣/٣/٣ : يجب صناعة الكرة من مادة السليلوز أو مادة بلاستيكية شبيهة ويكون لونها أبيض أو أصفر أو برتقالي بحيث يكون معتما وغير عاكس للضوء.

٣ /٤ : المضرب :



٣/٤/١ : يمكن أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن إلاَّ أن جسم المضرب يجب أن يكون مستويا ومتماسكا .

٣/٤/٢: يجب أن يكون ٨٥٪ من سمك جسم المضرب علي الأقل مصنوعا من الخشب الطبيعي ويجوز تقوية الطبقة اللاصقة التي يتضمنها جسم المضرب بمادة لبنية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية الورق المضغوط علي ألاَّ يزيد سمكها عن ٧.٥٪ من سمك الإجمالي أو ٩.٣٥ ملليمتر أيهما أقل.

٣/٤/٣ : يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطي أما بطبقة من المطاط المحبب العادي ذات حبيبات بارزة إلي الخارج لا يزيد سمكها الإجمالي (بما في ذلك المادة اللاصقة) عن ٢ ملليمتر أو تكون هذه الطبقة من المطاط "الساندويتش" ذات حبيبات متجهة إلي الداخل أو بارزة إلي الخارج بسمك إجمالي لا يزيد عن ٤ ملليمتر بما في ذلك المادة اللاصقة.

٣/٤/٣/١ : المطاط المحبب العادي هو طبقة واحدة مصنوعة من مطاط سليولوزي وقد يكون طبيعيا أو صناعيا وذات حبيبات موزعة بانتظام علي سطحه وبكثافة لا تقل عن١٠حبيبات في السنتيمتر المربع ولا تزيد عن ٥. لكل سنتيمتر مربع.

٣/٤/٣/٢ : مطاط الساندويتش هو طبقة واحدة مصنوعة من المطاط سليولوزي – مغطاة بطبقة خارجية من مطاط محبب عادي بحيث لا يزيد السمك الإجمالي للمطاط المحبب عن ٢ ملليمتر.

٣/٤/٤ : يجب أن يمتد مادة الغطاء حتى نهاية حدود جسم المضرب وألاَّ تتعداه باستثناء الجزء الأقرب من المقبض والذي تقبض علية الأصابع فيجوز أن يترك عاريًا أو أن يغطس بأية مادة .

٣/٤/٥ : جسم المضرب وأي طبقة تدخل في تكوينه أو أي طبقة من مادة الغطاء أو مادة اللصق يجب أن تكون متصلة وذات سمك متساوي.

٣/٤/٦ : يجب أن يكون سطح غطاء المضرب معتما ذا لون أحمر فاتح في أحد وجهي وأسود في وجهه الأخر وأي زركشة حول المضرب يجب أن تكون معتمة اللون ولا تكون بيضاء في أي جزء منها.

٣/٤/٧ : يمكن السماح بالتغيرات الطفيفة التي قد تطرأ علي وحدة اللون أو تؤثر علي امتداد الطبقة السطحية للمضرب والتي تنتج عن التلف المفاجئ أو الاستهلاك أو بهتان اللون (تغير اللون) شريطة ألا يتسبب ذلك في أحداث تغيير جوهري في خصائص سطح المضرب في بداية المباراة وكذلك عندما يغير اللاعب مضربة أثناء المباراة فإنه يجب عليه أن يمكن خصمه و الحكم من رؤية مضربة - الذي يوشك أن يستخدمه - وأن يسمح لهما بفحصه.

٣/٤/٨ : يحظر استعمال المواد التي تحتوي علي أي مذيبات سائلة في لاصق غطاءات المضارب .

٣/٥ : مصطلحات :

٣/٥/١ : فترة اللعب هي الفترة الزمنية التي تكون فيها الكرة ملعوبة.

٣/٥/٢ : كرة معادة ويقصد بها فترة اللعب التي لا تحتسب نتيجتها.

٣/٥/٣ : النقطة ويقصد بها فترة اللعب التي تحسب نتيجتها.

٣/٥/٥ : (اليد الممسكة بالمضرب) ويقصد بها اليد التي تحمل المضرب.

٣/٥/٦ : اللاعب يضرب الكرة لو يلمسها بمضربة المحمول في اليد أو يلمسها بيده الممسكة بالمضرب فيما تحت المعصم.

٣/٥/٧ : اللاعب يضرب الكرة وهي طائرة إذا ضربها قبل أن تلمس ملعبه من أن ضربها خصمه آخر مرة .

٣/٥/٨ : يعتبر اللاعب معترضا للكرة إذا لمسها هو أو أي شيء يلمسه أو عندما لا تكون قد اجتازت سطح اللعب أو خط النهاية من ناحيته دون أن تكون قد لمست ملعبه منذ ضربها خصمه أخر مرة.

٣/٥/٩ : المرسل هو اللاعب صاحب الحق في ضرب الكرة أولا في فترة لعبة.

٣/٥/١٠ : المستقبل هو اللاعب صاحب الحق في أن يكون ثاني من ضرب الكرة في فترة اللعب.

٣/٥/١١ : الحكم هو ذلك الشخص المعين لإدارة مباراة.

٣/٥/١٢ : هو ذلك الشخص المعين لمساعدة الحكم طبقا لواجبات محددة.

٣/٥/١٣ : ما يرتديه أو يحمله اللاعب يتضمن ما كان اللاعب يرتديه أو يحمله عند بدء فترة اللعب.

٣/٥/١٤ : تعتبر الكرة قد مرت فوق أو حول الشبكة إذا مرت من تحت أو من خارج بروز الشبكة وقائميها خارج الطاولة أو عند محاولة لرد الكرة يتم ضربها بعد أن تكون قد ارتدت عائده من فوق الشبكة .

٣/٥/١٥ : يعتبر خط النهاية ممتدًا بلا حدود من كلا الجهتين.

٣/٦ : الإرسال السليم :

٣/٦/١ : يجب أن تكون الكرة عند بدء الإرسال مستقرة علي راحة اليد الطليقة التي يجب أن تكون ثابتة ومفتوحة ومسطحة وتكون الأصابع مضمومة والإبهام حر .

٣/٦/٢ : يجب أن تكون اليد الطليقة أثناء وضع الكرة عليها في ضربه الإرسال فوق مستوي سطح اللعب وخلف خط النهاية الخاص بالمرسل.

٣/٦/٣ : يجب أن يكون المضرب بأكمله فوق مستوي سطح اللعب منذ اللحظة الأخيرة لاستقرار الكرة فوق اليد الطليقة وحتى ضربها في الإرسال.

٤/٦/٣ : يجب علي المرسل أن يقذف الكرة إلي أعلي في اتجاه رأسي تقريبي باستخدام اليد فقط ودون دوران بحيث ترتفع عن راحة اليد الطليقة ١٦ سم علي الأقل.

٥/٦/٣ : عند هبوط الكرة من أقصى ارتفاع لها أثناء الإرسال بضربها المرسل بحيث:

١/٥/٦/٣ : في المباريات الفردية: تلمس الكرة ملعب المرسل أولاً ثم تمر مباشرة فوق أو حول مجموعة الشبكة لتلمس ملعب المستقبل.

٢/٥/٦/٣ : في المباريات الزوجية : تلمس الكرة أولا النصف الأيمن للعب المرسل ثم تمر مباشرة فوق أو حول مجموعه الشبكات لتلمس النص الأيمن للعب المستقبل.

٦/٦/٣ : يجب أن تضرب الكرة أثناء الإرسال من خارج خط النهاية المرسل ولكن ليس من خلف جسم المرسل باستثناء ذراعه أو رأسه أو مسافة الأكثر بعدًا عن الشبكة.

٧/٦/٣ : تقع علي اللاعب مسئوليه القيام بأداء الإرسال بشكل يمكن الحكم أو مساعدة من التحقق من حسن تطبيقه لشروط الإرسال السليم.

١/٧/٦/٣ : في حالة عدم تعيين مساعد للحكم فإنه يجوز في المرة الأولى في المباراة عندما يرتاب حكم الطاولة في صحة ضربة إرسال لاعب أن يوقف اللعب وينذر اللاعب دون احتساب نقطة عليه .

٢/٧/٦/٣ : في أي مناسبة تالية في نفس المباراة عندما يكون هناك ارتياب في صحة ضربة الإرسال من ذات اللاعب لنفس السبب أو لسبب آخر فيجب عدم منح هذا اللاعب ميزة الشك ويجب أن يخسر النقطة .

٣/٦/٧/٣ : عندما يفشل المرسل في تطبيق شروط الإرسال السليم فإنه لا مبرر لإنذاره ويخسر النقطة من المرة الأولي وكذلك في المرات التالية

٣/٧ : الرد السليم للكرة .

٣/٧/١ : بعد أداء الإرسال أو عند ارتداد الكرة من الخصم فإنه يجب ضربها بحيث تمر فوق مجموعة الشبكات أو حولها لتلمس ملعب الخصم مباشرة أو بعد لمسها لمجموعة الشبكة.

٣/٨ : نظام اللعب :

٣/٨/١ : في الفردي : يقوم المرسل برمي ضربة سليمة أولاً ثم يقوم المرسل برد الكرة ردًا سليمًا وبعدها يتناوب المرسل و المستقبل القيام برد سليم للكرة.

٣/٨/٢ : في الزوجي : يقوم المرسل برمي ضربة إرسال سليمة ثم يقوم المستقبل برد الكرة ردًا سليما ثم يقوم زميل المرسل بالرد السليم وبعد ذلك يقوم زميل المستقبل بالرد السليم للكرة وهكذا سيقوم كل منهم علي التوالي برد الكرة ردًا سليمًا كل في دورة .

٣/٩ : الكرة الملعوبة :

٣/٩/١ : تعتبر الكرة ملعوبة منذ اللحظة الأخيرة لوضعها ساكنة علي راحة اليد الطليقة عند الإرسال – قبل قذفها و حتى:

٣/٩/١/١ : تلمس أي شئ بخلاف سطح اللعب أو مجموعة الشبكة أو المضرب.- المحاولة في يد أو اليد التي تحمل المضرب فيما دون المعصم وعند أذن أما أن تحتسب الفترة نقطة أو إعادة.

٣/١ : الإعادة .

٣/١/١ : إذا لمست الكرة مجموعة الشبكات أثناء عبورها أو حولها في ضربة الإرسال بشرط أن تكون ضربة البداية صحيحة – أو فيما ذلك إذا ضربت الكرة وهي طائرة أو تم اعتراضها من قبل أو زميله .

٣/١/١/٢ : في حالة توجيه ضربة الإرسال إلي اللاعب أو الثنائي المستقبل مستعد للاستقبال ألاَّ يحاول المستقبل أو زميلة رد الكرة.

٣/١/١/٣ : إذا كان الإخفاق سواء في أداء ضربة الإرسال أو في رد الكرة في تطبيق القوانين يرجع إلي ظروف اضطرارية خارجة عن سيطرة اللاعب.

٣/١/١/٤ : في حالة إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعدة .

٣/١/٢ : يجوز إيقاف اللاعب للأسباب التالية :

٣/١/٢/١ : لتصحيح خطا في نظام الإرسال أو الاستقبال أو تغيير جانبي الطاولة.

٣/١/٢/٢ : لتطبيق نظام الطريقة البديلة.

٣/١/٢/٣ : لتحذير أو توقيع عقوبة علي اللاعب.

٣/١١ : تحتسب نقطة :

٣/١١/١ : إذا لم تكن فترة اللعب معادة فإن اللاعب يخسر النقطة **فـي الأحـوال التالية:**

٣/١١/١/١ : إذا فشل في أداء ضربة إرسال سليمة .

٣/١١/١/٢ : إذا فشل رد الكرة ردًا سليما.

٣/١١/١/٣ : إذا ضرب الكرة وهي طائرة أو اعترضها فيما عدا ما هو منصوص عليه بالبند ٣/١/١/١.

٣/١١/١/٤ : إذا ضرب الكرة مرتين متتاليتين .

٣/١١/١/٥ : إذا لمست الكرة ملعبه مرتين متتاليتين .

٣/١١/١/٦ : إذا ضرب الكرة بسطح المضرب الغير مستوفي للشروط المنصوص عليها بالبند ٣/٤/٣ .

٣/١١/١/٧ : إذا حرك هو أو أي شيء يلبسه أو يحمله سطح اللعب.

٣/١١/١/٨ : إذا لمست يده الطليقة سطح اللعب .

٣/١١/١/٩ : إذا لمس هو أو أي شيء يلبسه أو يحمله مجموعه الشبكة .

٣/١١/١/١: إذا ضرب هو أو زميله الأرض بقدمه أثناء أداء الإرسال

٣/١١/١/١١ : إذا ضرب الكرة خارج نظام الدور المتعاقب في الزوجي ما عدا في حالة الإرسال أو الاستقبال .

٣/١١/١/١٢ : إذا كان مرسلاً في ظل نظام الطريقة البديلة وقام المستقبل سواء كان لاعب أو ثنائيا برد ثلاثة عشرة ضربة سليمة متتالية .

٣/١٢ : الشروط :

٣/١٢/١: اللاعب أو الثنائي الفائز بالشوط هو الذي يسجل ١١ نقطة أولاً إذا سجل كل من اللاعبين أو الثنائيين ١٠نقطة عندئذ يكون الفائز هو اللاعب أو الثنائي الذي يسبق في تسجيل نقطتين متتاليتين أكثر من اللاعب أو الثنائي الخصم .

٣/١٣ : المباراة :

٣/١٣/١ : تتكون المباراة من أى عدد فردى من الأشواط ويفوز بها من يحصل على نصف أشواطها + ١ (وتقام المباريات التمهيدية من خمسة أشواط والمباريات النهائية من سبعة أشواط) . (١٣)

٣ : ٢/١٣/٣ : يجب أن يكون اللعب خلال المباراة مستمرًا غير أنه يسمح لأي لاعب بطلب فترة راحة لا تزيد عن دقيقتين بين الأشواط المتتالية.

٣/١٤/١٤/١ : حق اختيار الإرسال و الاستقبال وجهتي الطاولة .

٣/١٤/٢ : يتقرر الاختيار الأول بالقرعة .

٣/١٤/٢/١ : يجوز للاعب أو الثنائي الفائز بالقرعة اختيار ما يلي :

٣/١٤/٢/٢ : حق الإرسال أو الاستقبال أولاً ، عندئذ يكون لخاسر القرعة الحق في اختيار إحدى جهتي الطاولة.

٣/١٤/٢/٣ : حق اختيار إحدى جهتي الطاولة عندئذ يكون لخاسر القرعة حق اختيار الإرسال و الاستقبال أولا .

٣ : ٣/١٤/٣ : أن يطلب من الخاسر القيام بالاختيار الأول . وعندئذ يتعين علي الفائز القيام بالاختيار الثاني الذي لم يطلبه الخاسر.

٣/١٤/٣/١ : في مباريات الزوجي يتعين علي الثنائي صاحب الحق في أداء ضربة الإرسال الأولى في أي شوط أن يقرر أي من اللاعبين يقوم بأدائها حيث يترتب علي ذلك ما يلي :

٣/١٤/٣/٢ : في الشوط الأول من المباراة سوف يقرر الثنائي الخصم أيًّا من اللاعبين سوف يستقبل أولاً .

٣/١٥ : في الأشواط التالية من هذه المباراة ستحدد المستقبل الأول بما يتفق مع اختيار المرسل طبقا للمنصوص عليه في بند ٣/١٥/٥.

٣/١٥/١ : ترتيب ضربات الإرسال والاستقبال وجهتي الطاولة .

٣/١٥/٢ : عقب تسجيل ٢ نقاط يصبح للاعب أو الثنائي المرسل وهكذا حتى نهاية الشوط أو حتى يسجل كل لاعب أو الثنائي ١. نقطة أو حتى يتم تطبيق نظام الطريقة البديلة .

٣/١٥/٢/١ : في مباريات الزوجي :

٣/١٥/٢/٢: يكون الأول لضربة الإرسال هو ذلك اللاعب الذي يتم اختياره من الثنائي صاحب الحق في أداء ضربة الإرسال الأولى والمستقبل هو ذلك اللاعب الذي يتحدد بمعرفة الثنائي الخصم ليكون مستقبلاً .

٣/١٥/٢/٣ : المرسل الثاني سيكون اللاعب الذي قام بالاستقبال أولاً ويكون المستقبل الثاني هو زميل اللاعب الذي قام بالإرسال أولاً .

٣/١٥/٢/٤ : المرسل الثالث سيكون زميل المرسل الأول والمستقبل الثالث سيكون زميل المستقبل الأول .

٣/١٥/٢/٤ : المرسل الرابع سيكون زميل المستقبل الأول بينما المستقبل الرابع هو المرسل الأول .

٣/١٥/٣: المرسل الخامس سيكون هو اللاعب الذي قام بأداء أول إرسال بعد ذلك يتبادل اللاعبون الإرسال بنفس الترتيب في نهاية الشوط.

٣/١٥/٤ : لو سجل كل اللاعبين أو الثنائيين ٢٠ نقطة أو تم تطبيق نظام الطريقة البديلة فإن ترتيب الإرسال أو الاستقبال سيظل كما هو ولكن سيقوم كل لاعب بأداء الإرسال نقطة واحدة فقط كل في دورة حتى نهاية الشوط.

٣/١٥/٥ : اللاعب أو الثنائي الذي أدى الإرسال الأول في أحد الأشواط سيكون هو أول مستقبل في الشوط التالي من تلك المباراة.

٣/١٥/٦ : في كل شوط يلي الشوط الأول من المباراة الزوجية وبعد إتمام اختيار المرسل الأول فإن المستقبل الأول سيكون هو اللاعب الذي كان مرسلاً في الشوط السابق مباشرة .

٣/١٥/٧ : في الشوط الفاصل من مباراة زوجية وعندما يسجل أحد الثنائيين ١٠ نقاط يقوم الثنائي صاحب الحق في الاستقبال التالي بتغيير بترتيب الاستقبال.

٣/١٦ : اللاعب أو الثنائي الذي يبدأ من إحدى جهتي الطاولة في أحد أشواط المباراة يبدأ في الشوط التالي مباشرة من الجهة الأخرى . وفي الشوط الفاصل من المباراة يقوم اللاعبون بتغيير جهتي اللعب عندما يسجل أحد اللاعبين أو الثنائيين عشرة نقاط.

٣/١٦/١ : الخطأ في ترتيب الإرسال و الاستقبال وجهتي الطاولة .

٣/١٦/٢ : إذا حدث أن لاعبًا قام بأداء ضربة الإرسال وقام بالاستقبال في غير دورة ، فعلي الحكم وقف اللعب بمجرد اكتشاف خطأ ثم يستأنف اللعب بالإرسال أو الاستقبال الصحيح – بنفس النتيجة التي وصلوا أليها يؤديه اللاعبون الواجب عليهم أداء الإرسال أو الاستقبال طبقا للترتيب المحدد في بداية المباراة . وفي الزوجي طبقا لنظام الإرسال الذي تم اختياره من قبل الثنائي صاحب الحق في الإرسال في أول الشوط الذي تم فيه اكتشاف الخطأ .

٣/١٧: إذا حدث أن اللاعبين لن يغيروا وجهتي اللعب وقت وجوب ذلك فيجب علي الحكم إيقاف اللعب فور اكتشاف الخطأ علي أن يستأنف اللعب مع وضع كل من اللاعبين في الجهة التي ينبغي وجودة بها طبقا للترتيب المحدد منذ بداية المباراة مع احتساب النتيجة التي تم إحرازها - وفي جميع الأحوال يجب احتساب جميع النقاط التي سجلت قبل اكتشاف الخطأ.

٣/١٧/١ : الطريقة البديلة :

٣/١٧/١/١ : يجب استعمال الطريقة البديلة إذا لم ينتهي الشوط بعد مرور ١٥ دقيقة من اللعب أو في أي وقت قبل ذلك بناء علي طلب كلا من اللاعبين أو الثنائيين .

٣/١٧/١/٢ : إذا كانت الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط فيجب علي الحكم إيقاف اللعب ثم استئنافه بضربة إرسال يقوم بأدائها اللعب صاحب الإرسال في فترة اللعب التي تم إيقاف اللاعب أثنائها .

٣/١٧/٢ : إذا لم تكن الكرة الملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط فيجب استئناف اللعب بضربة إرسال يقوم بأدائها اللاعب المستقبل لآخر فترة من اللعب السابقة مباشرة من هذا الشوط .

٣/١٧/٣ : بعد ذلك يجب علي كل لاعب أداء الإرسال لنقطة واحدة طبقا لدورة حتى نهاية الشوط ، وإذا حقق اللاعب أو الثاني المستقبل ثلاث عشرة إعادة سليمة فإن اللاعب المرسل يحسر النقطة وبمجرد تطبيق نظام الطريقة البديلة فيجب استمرار العمل حتى نهاية المباراة.

٤ : قواعد المنافسات الدولية :

٤/١ : مجال القوانين و القواعد :

٤/١/١ : أنواع المنافسات :

٤/١/١/١ : "منافسة دولية" هي تلك المنافسة التي يجوز أن تضم لاعبين من أكثر من اتحاد واحد .

٤/١/١/٢ : "مباراة دولية" هي تلك المباراة التي تقام بين فرق تمثل اتحادات

٤/١/١/٣ : "بطولة مفتوحة" هي تلك البطولة التي تكون مفتوحة لاشتراك اللاعبين في كافة الاتحادات.

٤/١/١/٤ : "بطولة فئوية" هي تلك البطولة التي يقتصر الاشتراك فيها علي فئات محددة من اللاعبين بخلاف فئات العمر.

٤/١/١/٥ : "بطولة مرتبطة بدعوة" هي تلك البطولة التي يقتصر الاشتراك فيها علي لاعبين محددين بناء علي دعوة فردية.

٤/١/٢ : مجال التطبيق :

٤/١/٢/١: تطبيق القوانين (الباب الثالث) علي أي منافسات علي اللقب العالمي والقاري والأولبي وعلي البطولات المفتوحة وكذلك تطبيق علي المباريات الدولية إلا إذا اتفق علي غير ذلك بين الاتحادات المشاركة في تلك المباريات.

٤/١/٢/٢: يوصي بتطبيق هذه القوانين علي كافة المنافسات الدولية الأخرى وكذلك ينصح بإتباع الاتحادات لهذه القوانين في منافستها المحلية بمثلان اتحاد واحد في مباراة للزوجي يجب عليهم ارتداء ملابس موحدة باستثناء الجوارب والأحذية .

٤/٢/٢/٧ : يوصي بأن يرتدي اللاعبان أو الثنائيان المتقابلان – ملابس متباينة حتى يتمكن المتفرجين من التمييز بينهما بسهولة .

٤/٢/٣ : الشروط الواجب توافرها بمكان اللعب :

يجب ألا تقل منطقة اللعب عن ١٤ مترًا طولاً ٧ متر عرضا ٤ متر ارتفاعا .

٤/٢/٣/١ : يجب أن تكون منطقة اللعب محاطة بفواصل داكنة اللون يبلغ ارتفاعها ٧٥ سم تقريبا لتفصل هذه المنطقة عن مناطق اللعب المجاورة وعن جمهور المشاهدين .

٤/٢/٣/٢ : يجب ألا تقل قوة الإضاءة عن ١٠٠٠ وحدة إضاءة ، مقاسه من ارتفاع سطح الملعب ، موزعة بانتظام علي سطح اللعب بأكمله وشدة الضوء في أي مكان آخر بالملعب يجب ألا تقل عن شدة الضوء الواقع علي سطح الملعب .

٤/٢/٣/٣ : يجب ألا يقل ارتفاع مصدر الضوء عن أربعه أمتار فوق أرض الملعب .

٤/٢/٣/٤ : المنطقة فيما وراء مكان الملعب .

٤/٢/٣/٥ : يجب أن تكون قائمة اللون بصفة عامة ألاَّ يكون بها مصادر إضاءة قوية أو ضوء نهار من خلال النوافذ غير مغطاة أو منافذ أخرى.

٤/٢/٣/٦ : يجب ألا تكون الأرض قاتمة اللون أو عاكسة للضوء وألاَّ يكون سطح الأرض من الطوب أو الخرسانة أو الحجر.

٤/٢/٤ : الإعلانات :

٤/٢/٤/١ : الإعلانات داخل منطقة اللعب يتم عرضها فقط علي الأجهزة أو المعدات الموجودة عادة داخل منطقة اللعب – ولا يسمح بإضافة إعلانات خاصة أخرى .

٤/٢/٤/٢ : لا يصح استخدام أضواء الفلورسنت المتألقة في أي مكان داخل منطقة اللعب

٤/٢/٤/٣ : الحروف و الرموز المكتوبة علي الجوانب الداخلية للحواجز يجب ألاَّ تكون باللون الأبيض أو بأكثر من لونين بحيث يجب حصرها في حدود ارتفاع إجمالي قدرة ٤٠سم.

٤/٢/٤/٤ : الإعلانات علي الطاولة يجب أن تكون فقط علي أعلي الجانبين الطوليين من الطاولة وليس علي الأرجل أو الحوامل التي تحمل الطاولة

علـي أن تقتصـر علـي العلامـات التجاريـة العاديـة للمصـنع أو رمـزه أو اسمه محصورًا في مساحة إجمالية مقدارها ٢٠٠ سم علي أي وجهة .

٤/٢/٤/٥ : الإعلانات علي طاولات الحكام أو قطع الأثاث الأخرى الموجودة داخل منطقـة اللعـب يجـب أن تنحصر في مسـاحة إجماليـة قـدرها ٧٥٠ سـم مربع علي آية جهة.

٤/٢/.١/٣ : إذا أعيق سير اللعب بشكل يؤثر علي نتيجة فترة اللعب

تعديلات قانون تنس الطاولة

التي تسري اعتبارًا من أول سبتمبر تجري التعديلات الآتية علي كتـاب القـانون الدولي في تنس الطاولة وقواعد التحكيم " الصادرة في أغسطس ٢٠٠٠ .

الطاولة ٢/١/٢ص٧ : لا يشمل سطح اللعب الجوانب الرأسية لقمة الطاولة

تعريفات ٢/٥/٢ص١٢ : تعتبر الكرة "ملعوبة" منذ اللحظة الأخيرة لوضعها ساكنة علـي راحـة اليـد الطليقـة قبـل قـذفها عمـدًا في ضـربة إرسـال إلـي أن تحتسب الفترة نقطة أو إعادة .

٢/٥/٨/ص١٢: اللاعـب " يعـترض " الكـرة أي يلمسـها هـو أو أي شـيء يلبسـه أو يحمله، وهي ملعوبة وفوق سطح اللعب أو متجهة إليه ، ولم تكن قد عبرت إلي ما وراء خط النهاية من ناحيته ، ولم تكن قد لمست ملعبه منذ أخر ضربة لها من منافسه .

ضربة الإرسال السليمة (اعتبارًا من أول سبتمبر ٢٠٠٢).

٢/٦/١ص١٣ : تبدأ ضربة الإرسال باستقرار الكرة بحرية علي راحة اليد الطليقة للرامي التي يجب أن تكون مفتوحة و مسطحة .

٢/٦/٤ص١٤ : يجب أن تكون الكرة فوق مستوي سطح اللعب ووراء خط النهاية لملعب الرامي منذ لحظه تركها يده إلي أن تضرب .

٢/٦/٥ص١٤ : عندما تضرب الكرة يجب ألاَّ يكون هناك أي جزء من جسم الرامي أو زميلة في الزوجي أو ملابسهما داخل أو فوق المنطقة المثلثية الواقعة بين الشبكة و الخطوط الوهمية الممتدة بين الكرة وقائمي الشبكة .

٢/٦/٧ص١٤ : استثناء مما سبق ، يجوز للحكم أن يتخفف في أي من شروط ضربة الإرسال السليمة متى كان مقتنعا بأنه يتعذر الالتزام بهذه الشروط بسبب عجز جسماني .

الشوط والمباراة :

٢/١١/١ص١٦ : يفوز بالشوط اللاعب أو الزوج الذي يحصل قبل منافسة علي ١١ نقطة ، ألا إذا أحرز كلا اللاعبين أو الزوجين ١٠نقط ، فعندئذ يفوز بالشوط من يحرز نقطتين متتاليتين زيادة علي نقطة منافسة.

٢/١٢/١/ص١٦ : تتكون المباراة من أي عدد فردي من الأشواط (ويفوز بها من يحصل علي نصف عدد أشواطها + ١) .

نظام اللعب

٢/١٢/٣/ص١٧ : بعد كل نقطتين يصبح اللاعب أو الزوج المتلقي لضربة الإرسال راميًا لها وهكذا حتى نهاية الشوط أو حتى تصبح النتيجة ١. للكل أو حتى يبدأ تطبيق الطريقة البديلة ، عندئذ يظل نظام اللعب كما هو ، إلاَّ أن كل لاعب لا يرمي ضربة الإرسال إلاَّ مرة واحدة حين يحل علية الدور.

٢/١٢/٦ص١٧ : اللاعب أو الزوج الذي كان راميًا لأول ضربة إرسال في الشوط يصبح أول مطلق لها في الشوط التالي له ، وفي الشوط الفاصل من مباراة الزوجي يصبح اللاعب زميل المتلقي لضربة الإرسال متلقيا لها عندما يحصل أي من الزوجين علي ٥ نقط قبل الأخر.

٢/١٣/٧/ص١٧ : اللاعب أو الزوج الذي يبدأ اللعب في طرف من الطاولة في شوط ما ينتقل إلي الطرف الأخر منها في الشوط التالي مباشرة أما في

الشوط الفاصل فيقوم اللاعبان أو الزوجان بتغيير طرفي الطاولة عندما يحصل أي منهما علي ٥ نقاط قبل الأخر .

الطريقة البديلة :

٢/١٥/١/ص١٨ : فيما عدا لو أحرز كلا اللاعبين أو الزوجين ٩ نقط علي الأقل ، تطبق الطريقة البديلة إذا لم ينته الشوط بعد ١٠ دقائق لعبًا أو بناء علي طلب كلا اللاعبين أو الزوجين في أي وقت .

٢/١٥/٣و٤ص١٨ : إذا طبقت الطريقة البديلة أو إذا استمر الشوط لمدة تزيد عن ١٠ دقائق فإن كل الأشواط التالية من المباراة تلعب بالطريقة البديلة.

التنشيف :

٣/٤/٤/١/٢/ص٢٤ : للاعبين الحق في توقفات قصيرة لتجفيف العرق بعد كل ٦ نقط من بداية كل شوط ، وأيضا عند تغيير طرفي الطاولة في الشوط الفاصل من المباراة .

فترة الراحة :

٣/٤/٤/١/١/ص٢٤ : من حق أي لاعب أن يحصل علي فترة توقف لا تزيد عن دقيقة واحدة بعد كل شوط في المباراة.

استبدال المضرب :

٣/٥/٢/٥/ص٢٥ : إذا قام اللاعب بتغيير مضربة أثناء المباراة الفردية – في حين لم يصب هذا المضرب بتلف – فعلي الحكم أن يوقف اللعب ويبلغ الحكم العام ، والذي عاده ما يحرم اللاعب من اللعب .

لصق الغطاءات :

٣/٢/١/٤ص٢٥ : لا يجوز لصق الغطاءات علي جسم المضرب ألاَّ باستعمال صفحات اللصق *PSA* أو الأصماغ التي لا تحتوي علي مذيبات ممنوعة ، وهناك قائمة بتلك المذيبات تنشر بصفة دورية.

٣/٥/٤/٣ص٢٥ : علي المنظمين توفير منطقة جيدة للتهوية تكون مخصصة للصق غطاءات المضرب ، ولا تستخدم الأصماغ السائلة في أي مكان من صالة اللعب .

مضرب تنس الطاولة

ينص قانون الإتحاد الدولي لتنس الطاولة (ITTF) علي أنه يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطي ، أما بطبقة من المطاط العادي المحبب بحبيبات بارزة إلي الخارة ولا يزيد سمك الغطاء بعد لصقه عن ٢ ملليمتر ، أو بطبقة مطاط حبيباته بارزة إلي الداخل أو مقلوبة إلي الداخل ، علي ألاَّ يزيد سمك الغطاء بعد لصقه عن ٤ ملليمتر .

والنوع الأول ذو الحبيبات البارزة إلي الخارج يستخدمه لاعبي الدفاع ، أما النوع الثاني ذو الحبيبات البارزة مقلوبة إلي الداخل ويستخدمه لاعبي الهجوم وهذا النوع يحدث دوران كبير وهو ذو أسطح أملس ناعم (*SOFT*).

- **زوايا المضرب :** هناك ٣ أنواع رئيسية من زوايا المضرب ، كل منها يصلح للعب ضربة معينة أو الرد علي ضربه معينه وعلي اللاعب أن :-

يتعلم كيفية تغيير وتنظيم زاوية المضرب وهذه الزوايا :

١- زاوية اعتيادية :

تستعمل من قبل الناشئين لتعليمهم كيفية الرد على الضربات الاعتيادية والحيادية ولا يستطيع اللاعب عمل دوران أو سرعة كبيرة حينما يستعمل هذه الزاوية والتي يشكل فيها المضرب زاوية قائمة أو شبه قائمة مع الطاولة.

٢- زاوية مفتوحة :

تستعمل في حالة عمل الدوران السفلي وكلما زادت فتحة الزاوية زادت حدة الدور ويجب استعمال الرسغ أكثر في هذه الحالة حيث أن قوة الدوران مرتبطة بزاوية المضرب وقوة حركة الرسغ وكلما زادت فتحة الزاوية يجب الضرب بقوة أكثر لأن الكرة سوف لا تعبر الشبكة ، وهذه الزاوية يشكل فيها المضرب مع الطاولة زاوية مقدارها ٩١° فأكثر.

٣- زاوية مغلقة :

تستعمل في الضربة القوية Smash والضربة النصف طائرة ، دفاع بلوني سريع ، وتكون أقل من ٩٠ (٣١: ٦١-٦٢).

المراجع

- تنس الطاولة إسماعيل عبد الفتاح الناشر :دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع السلسلة :الموسوعة الرياضية الميسرة ١٩٩٥.
- المرجع فى تنس الطاولة : تعليم وتدريب، فرج، إيلين وديع؛ فكرى، سلوى عز الدين منشاة المعارف،٢٠٠٢.
- رياضة تنس الطاولة "المهارات- مراحل لنمو- الإنتقاء- المدرب"فتحي أحمد هادي السقاف،الناشر :مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع٢٠٠١.
- *http://www.mas2.2..net/showthread.php?t=21963*□